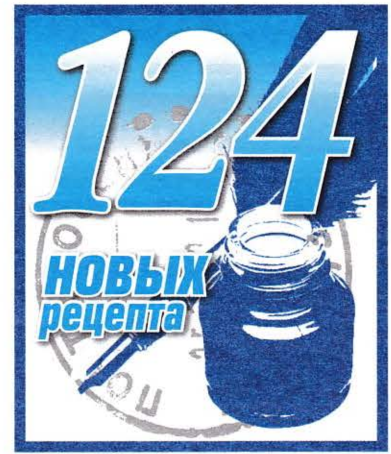
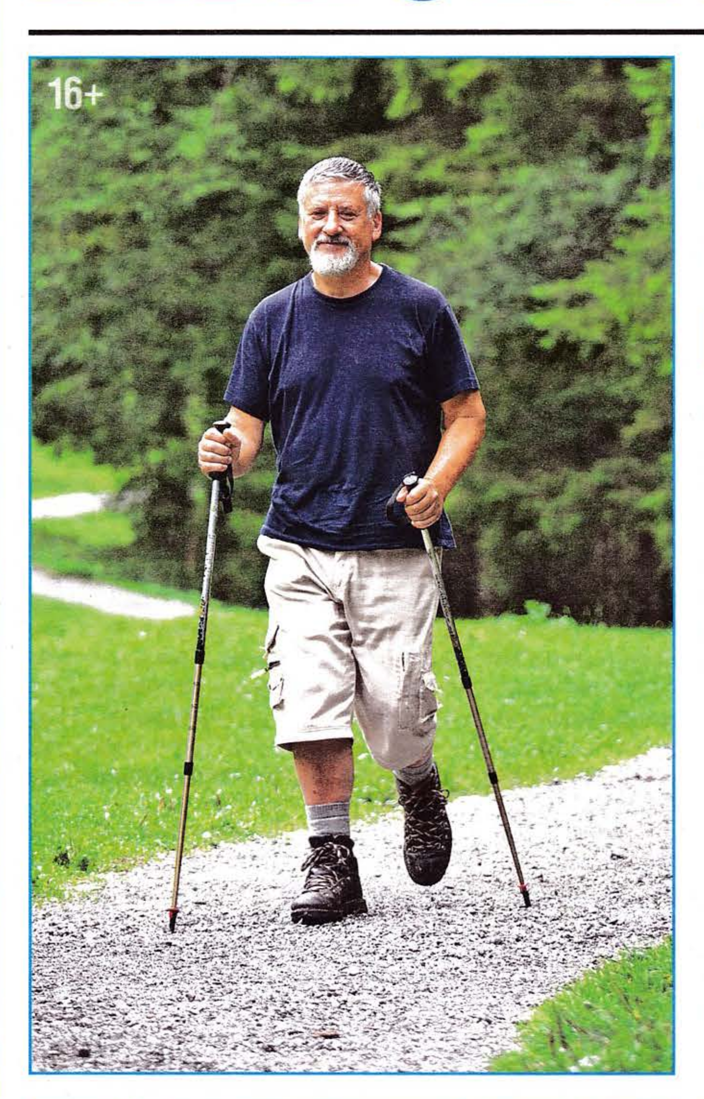
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№12 (330) ИЮНЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Сохраняйте бодрость духа!

Полюбила нашу газету за то, что в нее пишут сильные духом люди. Многие сами болеют, но стараются помочь другим выстоять. Все правильно, надо держаться! Вот и мой любимый брат всегда был такой жизнерадостный, занимался спортом. Но сломал зимой ногу и повредил коленный сустав. Следом – депрессия. На улицу выходить не хотел на костылях. Сидел целыми днями дома. Кости долго не срастались, на суставе пришлось даже делать операцию. Так что жизнь сильно изменилась. Знаете, как часто бывает: когда все хорошо, друзья рядом, а случись что – и они куда-то пропадают. Нехорошо! Я решила поддержать брата. Готовила натуральные средства по рецептам из «Лечебных писем», приносила и газету. В одном из номеров мы прочитали о клубе любителей скандинавской ходьбы. Сейчас это даже модно. Благодаря специальным палкам снижается нагрузка на тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно для пожилых людей. Ведь это как раз то, что было нужно для восстановления брату! Сейчас он на даче и тренируется каждый день. Есть успехи, и настроение улучшилось. Спасибо за чудесную газету, в которой можно найти ответы на все вопросы.

Шабалина М.Ф., г. Москва

ЦИТАТА

Научитесь радоваться мелочам, замечать хорошее, красивое. Болезни будут реже прилипать, и люди к вам потянутся.

Салтыкова В. Т., г. Курган

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В народе говорят: «Пришел июнь-разноцвет – отбою от работы нет». Начало лета – самое напряженное время для дачников и огородников, ведь столько всего надо сделать, чтобы потом собрать обильный урожай. Эта работа в радость, ведь как потом будет приятно есть полезные, вкусные, экологически чистые овощи и фрукты, выращенные своими руками. Только, дорогие читатели, в своих трудах не забывайте и о здоровье. Особенно будьте осторожны в жаркую погоду. Почитайте советы, которыми делится В.С. Жигадло в рубрике «Сезон здоровья» относительно того, как нужно работать в жару так, чтобы не навредить себе.

Мы получаем много писем с рецептами и рекомендациями по лечению различных недугов. А вот Еланта Альбертовна Янукович совершенно справедливо пишет, что все же самое лучше средство от всех болезней, лучшая профилактика – это любовь. Когда вы любимы и, самое главное, любите других, это великое чувство защитит вас от болезней, укрепит сердце, поможет преодолеть любые невзгоды. Обязательно прочитайте ее письмо в рубрике «Хороший пример».

Июнь – это месяц цветов и сочной травы, то есть самое время начать запасаться целебными средствами на весь год. Только, отправляясь за травами, соблюдайте определенные правила. Об этом, например, пишет С.П. Герасимова в рубрике «Учимся на ошибках» – как важно знать правильное название растений, чтобы получить желаемый результат. Поэтому, читая рецепты, уточняйте, что конкретно в данном случае имеется в виду.

Желаю всем хорошего лета, отдыхайте, набирайтесь сил. Но не забывайте, что люди ждут ваших рецептов в любое время года. Поэтому, пожалуйста, если у вас есть чем поделиться – пишите прямо сейчас.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **29 ИЮНЯ**

Мы с женой уже 6 лет подписываемся на «Лечебные письма», и каждый раз, получая газету, читаем ее вслух друг другу от корки до корки. В каждом номере находится для нас полезный совет, хороший рецепт.

Каждый раз собирались написать что-то сами, но все руки не доходили. Но вот в этот раз не смогли удержаться, потому что очень хочется поблагодарить одного читателя – его письмо оказалось для меня особенно важным.

Пусть с опозданием, но хочу сказать огромное спасибо Сафонову Анатолию Ивановичу из п. Вохтога Вологодской области. В №17 за прошлый год он написал в рубрике «Моя методика» про лечение простатита, поделился простыми и доступными рецептами. Как он правильно написал тогда, «мужчины не любят лечиться». Жена же, прочитав письмо, сама готовила для меня лекарства и заставляла их принимать. И сработало! Лечение долгое, но эффективное. Спасибо вам, Анатолий Иванович!

Бессонов Игорь Константинович,
Ленинградская обл.,
г. Всеволожск

С некоторых пор, прежде чем идти в аптеку за дорогим лекарством, я внимательно просматриваю добрые советы из «Лечебных писем». Научена уже своим опытом: купишь дорогую мазь от боли в пояснице, а она не помогает.

Я уже несколько видов мази перебрала, только деньги потеряла, очень жалею, что поддалась на рекламные объявления. А вот когда сделала прополисную мазь по рецепту Валентины Карповой из г. Чебоксары («ЛП» №5, с. 8), мне сразу стало легче. И главное – никакой химии в составе, только натуральные ингредиенты. Валентина Николаевна рецепт этой мази также узнала из нашей любимой газеты и рассказала о ней своей приятельнице, и той мазь помогла.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить не только эту добрую женщину, не поленившуюся рассказать о хорошем рецепте, но всех, кто не жалеет времени и присылает в газету свои рецепты. Низкий всем поклон.

Адрес: Симоненко Валентине Владимировне, 625035, г. Тюмень, ул. Одесская, д. 55, кв. 8

Здравствуйте, добрые читатели и уважаемая редакция! Мама писала вам в прошлом году и просила читателей помолиться за меня. После публикации ее отчаянного письма я была до глубины души тронута вашим неравнодушием, участием, желанием помочь.

После каждого звонка мама плакала и молилась, записывая имена молившихся, которые звонили. Мне до сих пор не верится, что не умерло великодушие, сострадание к чужой беде. В наше-то непростое время!

Моя бабушка, которая, к сожалению, уже умерла (на 93-м году жизни) почти ничего не читала, кроме «Лечебных писем» и еще некоторой литературы. Нашу газету она называла лучом света в темном царстве.

Это Божье чудо, что я осталась жива. Наверное, только благодаря вашим молитвам, дорогие. Конечно, очень помогла поддержка читателей. И вот 8 февраля в Санкт-Петербурге я родила дочь Ангелину!

Простите, что сразу не поблагодарила всех. Спешу исправиться, так как многие до сих пор звонят и интересуются, как у меня дела. Низкий вам поклон от нас с мамой за помощь.

Особенно благодарю рабов Божиих Валентину Яковлевну, Дениса, Виктора, Павла, Ольгу, Марину, Алевтину, Надежду и сына Алексея, Галину Григорьевну и Александра, Марию, Ларису, Виктора, Петра, Веру, бабушку Елизавету, Ольгу, Наталью и всех, всех, кто отозвался.

Жизнь продолжается с большими испытаниями. Делаем ремонт, чтобы разместиться всей нашей семьей. Мои старшенькие, Ника (7 лет) и Анастасия (5 лет), возятся с новорожденной сестричкой и братиком Илюшей (1 год и 8 месяцев). Они помогают по дому, радуются наступившему теплу и мечтают увидеть море.

Я желаю «Лечебным письмам» творческого долголетия и процветания. И больше молодежи среди читателей. Счастья всем вам, здоровья душевного и телесного, больше света в нашей нелегкой жизни! С любовью и благодарностью в сердце.

Адрес: Бородиной Галине Борисовне, 181370, Псковская обл., г. Пушкинские Горы, ул. Пушкинская, д. 53. Тел. 951-753-45-83



НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗГРАНИЧНЫ

Верю в народную медицину и в то, что до сих пор есть на свете настоящие знахари, целители. Все это не предрассудки, как считают некоторые. Думаю, необычные способности к исцелению у таких людей связаны с биоэнергетикой. И каждый из нас при большом желании может их развить у себя, чтобы меньше болеть и помогать другим.

Давно заинтересовался этой темой, с тех пор как серьезно заболел. Начали отказывать почки. Но я почему-то поверил, что смогу исцелиться. Все обошлось благополучно. Помогли и врачи. Но главное в таком деле – собственные усилия, желание самого больного бороться за свое здоровье и вера в успех.

Никому не известно, сколько возможностей, сколько сил таит в себе человек. Ведь у нас есть не только физическое тело. Верующие считают, что начинать лечение надо с очищения души, ее гармонизации, экстрасенсы говорят о биополе – называйте как хотите. Но вертикальные связи необходимы для успеха любого дела. То есть без связи с чем-то высшим невозможны ни научные открытия, ни создание произведений искусства, ни чудо исцеления. Большинство из нас считает себя обыкновенными людьми, не способными на великие дела. Мол, открытия совершают ученые, божественную музыку сочиняют гении, а мы-то кто? В том и беда, что мы впадаем в крайности. С одной стороны, зацикливаемся на потребностях тела, особенно когда что-нибудь начинает болеть. С другой стороны, считаем себя венцами творения. А место человека в системе мироздания – между небом и землей. Он не бог, хотя ему дан разум, но и не червь, «рожденный ползать». Однако чаще всего «венец творения» смотрит лишь себе под ноги. Вот земля и тянет его к себе все сильнее, лишая легкости, подвижности, радости бытия. Болезни, старость, уныние – следствия земного притяжения, пересиливающего стремление к высшему. И если мы не хотим раньше времени сойти в могилу, надо видеть не только то, что под носом. Надо учиться искать связи с высшим началом. Такие связи я и называю вертикальными. Когда заболел, начал читать духовную литературу. Святые старцы не боялись смерти. Много у нас было подвижников, которые отдали жизни ради спасения ближних. Много и тех, кто прожил очень долго, исцеляя людей одним лишь словом или легким движением руки. Это ли не чудеса? Но они невозможны без веры, без устремления к высшему и некоторого аскетизма в отношении земного. Далеко не каждый способен на подобные подвиги. Однако и обычный человек должен стремиться хоть в чем-то быть похожим на тех людей, хоть на малую толику. Только так можно вырваться за пределы возможного, ощутить в себе великую силу, необычные способности, возвыситься над суетой и пороком. И, конечно, победить болезни, даже неизлечимые. Желаю всем больным веры, терпения и успехов в лечении.

Соболев В.А., г. Москва

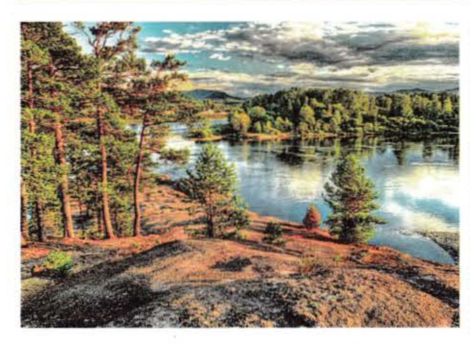
БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА!

Сколько на свете одиноких сердец! А ведь одиночество – страшная болезнь, как правильно пишут читатели нашей газеты. И вот уже на человека все болячки сыплются как из рога изобилия. С чего же начать лечение? Ответ прост: сначала надо наладить контакт с миром, с окружающими. Иначе никакие лекарства не помогут.

Те, у кого есть родные, близкие, не всегда это ценят. Люди ссорятся, отравляют друг другу кровь недобрыми словами. Просто мы не ценим то, что имеем, а потом очень жалеем об этом. Но ведь даже в одну семью люди приходят не случайно, когда выбирают себе спутников жизни! Все мы друг для друга – учителя и ученики. Иногда кажется, что близкие к нам несправедливы. А может, просто пришла пора что-то переосмыслить в своей жизни, чему-то научиться? Или, наоборот, научить других, только с любовью и терпением, а не с упреками и оскорблениями. Ведь на то они и близкие... Гнев же, раздражение, обиды – все это сказывается на здоровье. Сначала – на печени, работе желчного пузыря, пищеварительной системы. Потом разрушительные эмоции подобны снежному кому. Затаили обиду, испортили отношения – и вот уже в душе поселился страх. Все боятся остаться одинокими, беспомощными. А страх, в свою очередь, может очень быстро разрушить почки. Так что постоянное ворчание, отсутствие взаимопонимания и радости ведут только к болезням, вплоть до рака. Что тут можно сделать? Прежде всего, чтобы жить счастливо рядом с родными, близкими, надо найти какие-то радости в собственной жизни. Не ждите, когда другие начнут вас радовать, берите пример с читателей «Лечебных писем»! То есть вы должны стать позитивным, интересным, активным человеком. Это заразительно, и все недомолвки исчезнут сами собой.

Попробуйте для начала радоваться хотя бы каким-нибудь мелочам. Просто научитесь замечать хорошее, красивое. Это уже улучшит вашу жизнь. И болезни будут реже прилипать, и люди потянутся. Так вы продлите жизнь и себе, и окружающим. Однажды в нашей газете прочитала золотые слова. Не помню, чье высказывание, но я даже выписала его в тетрадь себе на память. Оно – об исцеляющей силе радости: «Когда у меня что-нибудь болит, я представляю, как кровь, протекающая по всему организму и приливающая к сердцу, несет радость каждой клетке моего тела. Новая здоровая кровь смывает на своем пути все дурные мысли, прошлые и будущие обиды». Замечательно сказано! Именно так я и делаю, если плохо себя чувствую или сильно переживаю. Можете не поверить, но боль быстро проходит, как телесная, так и душевная. Если вы еще одиноки, попробуйте наладить контакт с миром, с окружающими, не замыкайтесь в своей скорлупе. «Лечебные письма» уже многим помогли в этом деле. Ну, а если вы поссорились с кем-то из близких, дорогих людей, если кого-то обидели или, наоборот, обидели вас, прямо сейчас пойдите и помиритесь, позвоните по телефону, произнесите добрые слова. Ведь жизнь так коротка! Будьте здоровы и счастливы, берегите друг друга.

Салтыкова В.Т., г. Курган



РЕВЕНЬ ПОМОЖЕТ КОЖЕ

Огородный ревень – это не только продукт для кулинарных целей. Варенье и компоты из него получаются ничуть не хуже, чем из сливы, которая в наших краях не растет. Молодые черешки я добавляю в салаты и щи. Только после июня ревень в пищу уже почти не годится. А вот для лечения его можно использовать. Особенно при наружном применении, ведь ревень – это хороший антисептик, из-за большого содержания кислот он отлично очищает кожу.

Например, если вас одолели гнойнички, прыщики, угри, попробуйте сделать ревеневый компресс. 1-2 черешка пропустите через мясорубку, отожмите через марлю сок. Смешайте с 1-2 ст. л. запаренных овсяных хлопьев и нанесите теплую маску на лицо, подержите 10 минут и смойте теплой водой.

Сок ревеня отбеливает кожу, так что, если вам нужен загар, не злоупотребляйте этим средством. А вот при пигментных пятнах и веснушках это хорошее средство. Еще лучше использовать не черешки, а корневища – в них больше целебных веществ. Заготавливать их лучше в начале лета или ближе к концу.

Большие листья ревеня тоже обладают целебным действием. В пищу их употреблять нежелательно, слишком много щавелевой кислоты. А вот для компрессов на суставы и поясницу они годятся – как и капуста, они в буквальном смысле вытягивают боль. Еще можно сделать настой, измельчив их и залив кипятком, и этим средством полоскать волосы – не нужно никакого шампуня или кондиционера.

Агафонова Ирина Викторовна, г. Северодвинск

«ЖЕНЬШЕНЬ» С БЛИЖАЙШЕГО БОЛОТА

В одной книге прочитала, что привычное нам болотное растение сабельник иногда называют «русским женьшенем» за его потрясающие целебные свойства. В его корневищах столько полезных веществ!

И эфирные масла, и дубильные вещества, и флавоноиды, то есть соединения, которые хорошо действуют на иммунную систему, помогают бороться с инфекциями и защищают сердце и сосуды. К тому же еще и препятствуют старению.

У сабельника лечебным действием обладают также и листья, побеги и цветки. Поэтому я заготавливаю все растение целиком. Сушу, правда, по отдельности – корни сохнут дольше, я их кладу рядом с печкой. А верхнюю часть сушу пучками, подвесив на чердаке. Уже потом, если так требует рецепт, их можно смешать. Например, если у вас кровоточат десны, лучше использовать как раз смесь из измельченных корней и листьев.

Залить кипятком в термосе (1 ст. л. на 1 стакан кипятка), дать настояться 3-4 часа, процедить и полоскать рот.

- Для растираний я делаю настойку из корней. Ее же можно принимать внутрь при воспалениях суставов, ревматизме. Она повышает давление, бодрит, потому ее используют как тоник – выпивают по несколько капелек в кипяченой воде. По этой же причине при гипертонии сабельником лучше не увлекаться – использовать только наружно.
- Для приготовления настойки корни измельчаю и заполняю на треть стеклянную банку. Доливаю до краев водку, закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю на 3 недели в темное место. Потом процеживаю, а готовую настойку храню в холодильнике.
- Кроме настойки можно приготовить целебное масло, залив корешки обычным растительным маслом, немного его подогрев, в пропорции 1:2. Настаивается оно месяц, потом процеживается. Использую его для компрессов на суставы и косметических целей, ведь сабельник, как и женьшень, повышает тонус кожи.

Васильева С.П., Брянская обл., г. Клинцы

ХОДИТЬ БОСИКОМ ПОЛЕЗНО!

Вот и наступает долгожданное лето! Солнышко, зеленая травка, прозрачное голубое небо, и большие возможности для того, чтобы укрепить свое здоровье. Я всегда с удовольствием читаю рубрику «Сезон здоровья» – там не только полезные сезонные целебные рецепты, но и письма, которые настраивают тебя на то, чтобы не сидеть дома, а больше общаться с природой. Она действительно заряжает нас новыми силами, и нет лекарства лучше, чем общение с ней. У меня нет дачи или загородного дома, я живу в большом городе, который иногда летом, несмотря на всю красоту, становится очень тяжелым для жизни. Поэтому при любой возможности стараюсь вырваться за его пределы. Иногда просто встаю с утра, гляжу в окно, собираю сумку – термос с чаем, несколько яблок, бутерброд – и выезжаю за город на электричке или автобусе. Хорошо, что у нас в округе много парков, но, думаю, в любом городе можно найти места, куда можно отправиться для общения с природой недорого и без больших затрат времени.

Когда добираюсь туда, где есть зелень, чистый воздух, в первую очередь скидываю обувь. Ведь ходьба босиком, когда кожа ног соприкасается с землей и травкой, – это великолепный способ сбросить накопившееся напряжение. За счет массажа стоп происходит укрепление всего организма, потому что там сотни биологически активных точек. Такие прогулки закаляют, полезны для самих ног, особенно если есть проблемы с ними. Не говоря уже о том, что получаешь истинное удовольствие, когда твои ножки щекочутся травой и ты чувствуешь тепло и энергию земли. После этого, погуляв, подышав свежим воздухом, я возвращаюсь домой полная сил, забыв о своих болячках, и с благодарностью природе, которая нас лечит и утешает.

Михеева Вера Константиновна, г. Санкт-Петербург

У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ НЕДУГОВ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖАРКОГО ЛЕТА

Сейчас на дворе начало мая, а у нас уже жарко. Может быть, для южан +22° и не такая уж высокая температура, но на Севере в мае это случается очень редко. Вообще, в последние годы жара у нас случается нередко, климат действительно меняется. Переносим же мы ее очень плохо – не привыкли к чрезмерному теплу, хотя лето, конечно, любим.

Жаркая погода может быть и опасной, особенно для пожилых людей, когда уже есть проблемы со здоровьем, особенно с сосудами. Поэтому надо соблюдать меры предосторожности, чтобы летний сезон, солнышко и тепло были в радость, а не стали причиной обострений разных недугов. Хочу дать несколько советов, которые помогут пережить самые жаркие дни.

- Выбирайте правильную одежду, это важно. Никаких темных платьев и платков. Синтетику тоже лучше не использовать, потому что она мешает телу дышать. Хлопок, лен, просторные платья и рубашки светлого цвета облегчат пребывание на жаре, особенно если вам приходится работать на огороде. И панамка или шляпа на голову обязательны, если не хотите получить тепловой удар.
- Особый совет дачникам – приберегите силы для работы на вечер и раннее утро, а днем, когда печет солнце, займитесь домашними делами, но тоже без особого напряжения. У нас каждое лето скорые приезжают на дачи, потому что гипертоники и сердечники среди дня пашут на своем огороде, а потом сваливаются с приступами.
- Пейте воду, компоты, морсы, квас. Даже если нет жажды, пейте, наш организм не всегда сразу может заметить обезвоживание. А недостаток воды – это вязкая кровь, большие нагрузки на сердце, тромбы. Кофе, крепкий черный чай, газировки и тем более пиво под запретом, они дадут такой удар по сердцу, что в сочетании с жарой оно не выдержит.
- Если у вас уже есть проблемы с сосудами и сердцем, держите лекарства всегда под рукой, чтобы, как только почувствовали себя плохо, сразу их принять.
- Охлаждайтесь, но без фанатизма. Если после пребывания на солнце облиться ледяной водой, сердечный приступ обеспечен. Лучше растереть себя теплой подсоленной водой или носить бутылку с распылителем и брызгать водичкой на лицо, шею, затылок, запястья и под колени.
- Применяйте охлаждающие масла – мяту, ментол, шалфей, лимон. Наносите их на виски, вдыхайте, капнув на носовой платок. Мне дочка говорила, что в жарких странах Азии, где она побывала, все носят с собой ингаляторы с мятой – спасаются так от перегрева.

Еще могу посоветовать дыхательную гимнастику. Я однажды прочитал про нее в книге про йогу, попробовал – и могу сказать, что помогает она в жару очень хорошо.

Сядьте на стул, расслабьтесь. Сделайте глубокий выдох. Вытяните губы трубочкой как можно дальше, в образовавшееся отверстие высуньте язык, подняв его края так, чтобы получился желобок. Не забудьте смочить рот слюной! Медленно вдохните воздух, пропуская его по образовавшейся трубочке. Сглотните слюну. Выдох сделайте через нос. Повторите 5-30 раз.

Хочу пожелать всем хорошего лета, чудесного урожая, радости от общения с природой. Берегите себя и будьте здоровы!

Жигадло Виктор Станиславович, г. Архангельск, пос. Уемский

ЧАСИК ДНЕВНОГО СНА ДЛЯ СЕРДЦА

Мой отец был великий труженик, всю жизнь проработал в совхозе трактористом. В сезон, когда шла пахота, потом косьба, работал по 12-14 часов в сутки. Никто бы не смог его назвать лентяем, он был на хорошем счету, получал грамоты. Ценили еще, что он не пьет. Пишу это для того, чтобы было понятно, что его совет, который он мне дал и которому я следую всегда, был не от лени, а от знания жизни. Ведь ему нужно было распределить свои силы так, чтобы продержаться в напряженной работе по 5-6 месяцев в году, когда нет ни выходных, ни праздников.

Совет же моего папочки был такой: какой бы напряженной ни была работа в течение дня, выдели 1 час для отдыха, и обязательно вздремни хотя бы полчаса. Тогда ты сможешь нормально работать, а организм не надорвется. И для сердца это полезно – ему нужен такой отдых.

Папа прожил долгую жизнь, до последних дней трудился на огороде. Если бы не рак, сказал врач, с его сердцем он бы и до 100 лет прожил. И все время он следовал своему правилу и нам советовал – обязательно поспать днем. Сейчас про это стали писать – вот, мол, в южных странах есть сиеста. Там во время нее прячутся от жары, это основная причина, но все равно исследования показали, что такой дневной короткий сон дает очень много преимуществ.

Наверное, поэтому в этих странах меньше проблем с сердечными болезнями. Питание играет свою роль, но и дневной отдых тоже важен. Исследователи говорят, что когда немного поспишь днем, снижается нагрузка на сосуды и сердце, мозг сбрасывает лишнее напряжение, не накапливается стресс. А это все факторы риска стенокардии, гипертонии, инфаркта.

Так что не бойтесь показаться лентяями, и давайте себе дневной отдых. По себе могу сказать – когда вздремнешь днем, особенно летом, в самую жару, потом успеваешь сделать намного больше, и не перенапрягаешься. Сердце за сиесту будет вам очень благодарно!

Пазырева В.А., Ростовская обл., г. Гуково

Цитата

Самый дорогой дар природы – веселый, насмешливый и добрый ум.

В.О. Ключевский

СОВЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЬНИЦЫ

Какие у вас соседи? Добрые? Конфликтные? Мне очень повезло, у меня они как родственники. Известно, что на Кавказе, когда провозглашают тосты в честь новобрачных, обязательно желают и хороших соседей.

Но в моем доме есть две женщины, которые я обхожу десятой дорогой. Как-то раз я шла по дороге вместе с одной из них, назовем ее Таней. Впереди нас шел мужчина с пакетом яиц. Таня сказала: «Сейчас эти яйца упадут на землю и разобьются». Так и произошло. Ну как? Впечатлило? Меня очень. И отвернуло… А вторую соседку Нину я тоже не хотела бы встречать, потому что всегда будут неудачи.

Существуют, к сожалению, так называемые энергетические вампиры. Случается, прицепится кто-нибудь в магазине, поликлинике и начинает философствовать. «Как вы считаете, нужна ли нам революция? На чьей вы стороне?» Или начинает рассказывать о своих болячках. Вам это надо? Появляется после такого контакта головная боль, тревога. В этом случае негатив надо нейтрализовать сразу: надо представить себя около речки или моря. Вода смывает все неприятное. Или делайте как я, когда кто-либо лезет ко мне с жалобами: все плохо, я про себя начинаю петь. Найдите себе талисман. Это может быть крестик, кольцо, пуговица. Дотроньтесь до него и скажите: «А ну, прочь от меня плохой человек!». Надеюсь, что все знают, что у каждого из нас есть оболочка, невидимое биополе. Если его нарушить, то появляются болезни, несчастья, даже ломаются судьбы людей.

Как же защитить свое биополе?

Запомните! Совершайте добрые поступки, делайте добро, думайте позитивно. Это особенно важно!!! Тогда биополе увеличивается. И наоборот, если злитесь, сердитесь, биополе сильно уменьшается. Знаменитый врач Бехтерев, который исследовал мозг человека, утверждал: если ежедневно говорить слова – я здоров(а), тогда эта мыслеформа попадет в подсознание. Персонально я так делаю. И вот дожила до 89 лет. Врачей практически не вызываю.

Нарушают биополе электромагнитные поля линий электропередач и радиоустановок, а также мобильные телефоны. Научитесь говорить кратко. Есть шутка: где класть мобильник? А возле органа, который вам не нужен. Особенно берегите детей.

Если ваши близкие люди в сложной ситуации, то положительные мысли и молитвы обязательно помогут. Запомните: мысль материальна!

Адрес: Можаевой Лидии Николаевне, 01103, Украина, г. Киев, ул. Неманская, д. 5, кв. 78, т. 044-285-82-48

Я ЛЮБЛЮ ВАС!

В результате многолетнего общения (7 лет) с нашим любимым журналом, особенно в последнее время, я убедилась в том, что он год от года становится более интересным, полезным и популярным. Мне нравятся все рубрики, особенно «Лечим душу».

Но я обнаружила тот факт, что очень мало писем о любви как исцеляющем факторе от болезней, ибо для сохранения здоровья первичен дух. Сегодня хочу поговорить об исцеляющей силе любви, о которой многие люди не знают и не задумываются. Но это так, в чем я убедилась на собственном опыте. Именно любовь спасла мне жизнь, изменила судьбу. У меня есть по этому поводу накопленные и неопровержимые научные факты, одним из которых хочу поделиться.

В Университете Огайо было проведено исследование причин возникновения сердечных заболеваний, смертность от которых составляет первое место. Подопытных кроликов кормили высокотоксичной пищей с очень высоким содержанием холестерина, чтобы вызвать эффект блокировки артерий, сходный с действием подобной диеты на артерии человека.

Ученые получили стабильные результаты во всех группах кроликов, кроме одной, в которой вред для здоровья оказался на целых 60% меньше. Такую повышенную устойчивость к ядовитой пище не могли ничем объяснить, и ученые терялись в догадках, пока не выяснили, что студент, ответственный за кормление этой группы кроликов, с любовью их гладил и ласкал. Он по несколько минут держал на руках каждого кролика и разговаривал с ним, а потом уже кормил. Удивительно, но одно лишь это помогло животным противостоять ядовитой диете.

Повторные эксперименты, в которых с одними кроликами обращались любя, а с другими нейтрально, подтвердили результат первого опыта. От любви у кроликов выработался сильный иммунитет.

Почему и как это происходит?

Не углубляясь в результаты исследований ученых, остановлюсь на некоторых неопровержимых фактах этого явления. Наши мысли, эмоции, чувства – это наши вибрации, наша энергия. Чем хуже наши мысли, чувства и эмоции, тем ниже вибрация и энергия, и, наоборот, чем лучше и чище (духовно) наши мысли, чувства и эмоции, тем выше вибрация и целительней энергия. Приведу несколько цифр исследования ученых.

Негативные мысли, чувства, эмоции: горе, страх, обида, раздражение, возмущение, вспыльчивость, гнев, гордыня, неблагодарность и др. имеют вибрацию от 0,1 герц до 3,9 герц.

Положительные мысли, чувства, эмоции (духовные качества):

- великодушие – 95 герц;
- благодарность (спасибо) – 45 герц;
- сердечная благодарность – от 140 герц и выше;
- единство и духовно-нравственное общение с другими людьми – 144 герц и выше;
- сострадание – от 150 герц и выше (а жалость только 3 герца);
- любовь, вызываемая разумом, то есть, когда человек понимает, что любовь это хорошее, светлое чувство и большая сила, но сердцем любить еще не получается, вибрации – 50 герц (секс без любви – разрушитель);
- любовь, которую человек взращивает в своем сердце ко всем без исключения людям, всему живому, природе и т. д., – от 150 герц и выше;
- любовь безусловная, жертвенная (за другого), принятая во Вселенной (Создателем) – от 205 герц и выше.

Повышать или не повышать вибрации, свою жизненную энергию, каждый решает сам исходя из своего чувства ответственного отношения к себе, своим ближним и всему Миру.



А я желаю всем людям искать цель и смысл жизни, быть открытыми, благодарными, сострадательными... и любить, любить, любить «всем сердцем и всем помышлением своим». Будьте любимы, здоровы и счастливы! Я люблю вас.

Адрес: Янукович Еланте Альбертовне, 650537, Кемеровская область, Кемеровский район, д. Новая Балахонка, ул. Таежная, д. 37, т. 8-905-960-65-62 (кв. нет)

СМЫСЛ ЖИЗНИ – САМА ЖИЗНЬ

Я полностью разделяю мысли Орлова Г.Е. в статье «Мудрость жизни» (ЛП 3 февраль 2015 г.). Вот и в моих мыслях сформировался путеводный ориентир:

«Иди к людям в Свете и с Добром,
А не во Тьме, под руку со Злом».

Правильно сказано, что смысл жизни – сама Жизнь в Любви, Мире, Гармонии, Радости, Прощении и Благодарении.

Мне 67 лет, на пенсии, но работаю.

Верно отмечено, что в коллективе легче сохранить здоровье, дух, молодость. Главное, чтобы в жизни была цель.

Где-то в 60 лет я взялся за чтение Библии – великой книги жизни, и я остановился на цитате, не один день обдумывал ее, где Бог говорит: «Даю человекам жить 120 лет».

Эта божественная установка мне понравилась как основная цель жизни, и я стал себе и всем говорить, что хочу и буду жить 120 лет в здравии ума, тела, владеть способностью полностью обеспечивать свою жизнь, не быть обузой детям и внукам, а быть еще в чем-то полезным им.

Тем более что генетические предпосылки у меня есть: папа прожил 89 лет, дедушка 96 лет, мама 85 лет.

С прошлого года я стал активно заниматься собой. Начал с лишнего веса. За 3 месяца ушли 10 кг. Основа диеты: меньше жрать, больше ржать, двигаться, не лежать.

Я почувствовал себя другим человеком. Появилось внутреннее желание двигаться, работать, стали появляться идеи творить, ощущение силы, энергии, радости жизни. Поменялся взгляд на питание и состав продуктов, в чем помогла наша газета.

Мысли не стоят на месте, тем более что я им оказал практическую помощь по рецепту нашей газеты, которого никогда не знал за всю свою жизнь – это настой сосновых шишек на спиртовой основе. Следующим шагом будет настой пчелиного подмора.

Адрес: Осипенко Валерию Пахомовичу, 423827, Татарстан, г. Набережные Челны, пр. Яшьлек, д. 11, кв. 16

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ!

Хочу немного пофилософствовать и написать интересные советы нашим дорогим женщинам, которыми пользуюсь я сама, а также мои близкие и знакомые.

Человек – это очень сложное, ответственное существо за себя и окружающую среду на земле. А появляется он в этот мир с великой болью. Рождается маленькое, хрупкое существо. 9 месяцев это существо защищено организмом матери. Наступает час его рождения, перерезается пуповина, которая связывала организм малыша с матерью.

Малыш совершает свой первый вдох. Его свернутые легкие с огромной силой разворачиваются. От боли малыш издает крик. Окружающие улыбаются, это означает, что он здоров, самостоятельно может дышать, а значит жить.

А если малыш не издает крик, то медработники делают все, чтобы малыш ожил – заплакал.

Я всегда говорила своим ученикам: «Человек рождается с болью и с болью умирает». А сколько еще на пути взросления этого человечка будет ям, рытвин, которые нужно обойти, если можно, без болей.

Все мы были молоды, красивы, сильны, востребованы, целеустремленны. Сейчас мы пенсионеры, в том возрасте, в котором многие эти критерии нам неподвластны. Но я горжусь своим возрастом. Ведь появляются другие критерии, например, спокойствие, мудрость. В любом возрасте мы должны следить за своим здоровьем, внешним видом и в этом нам помогает ваш журнал!

Каждая женщина любого возраста хочет быть привлекательной, красивой. А просто так это нам не дается. И мне, как и каждой женщине, хочется быть привлекательной, красивой. Для этого я прилагаю усилия.

- На протяжении многих лет я пользуюсь скрабом для лица. Овсяные хлопья мелю в кофемолке в порошок и раз в неделю наношу на лицо минут на 20 и смываю теплой водой. Лицо перед этим надо распарить.
- Чтобы сделать кожу лица сияющей, молодой, использую крема, которые делаю сама. Существует шунгитовая пыль – это аспидов камень. Нужно взять любой крем и смешать с шунгитовой пылью. Или другой доступный рецепт. Взять сухие дрожжи, добавить оливковое масло, хорошо размешать. Нанести на кожу лица в 3 слоя. То есть нанесли 1 раз, подождите, пока подсохнет, нанесите еще раз и так же третий раз. Через 20 минут смойте теплой водой.
- И еще пользуюсь салатом красоты, но из-за лени не так часто, как бы хотелось. Нужно 3-4 ст. л. хлопьев залить 1/2 стакана горячего молока, добавив 1 ч. л. меда. Все это накрыть блюдцем и оставить до утра. А утром добавить тертое яблочко, измельченные грецкие орешки и несколько капель лимонного сока. Съесть это на завтрак, а запить зеленым чаем.

Будьте здоровы и красивы! Все в наших руках.

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская область, Энгельский район, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16, дом. т. 8-8453-77-09-12

Цитата

Здоровье сохранять – задача медицины,
болезней суть понять и устранить причины.

Авиценна



ЧИЩУСЬ ЛАВРОМ И ЧИСТОТЕЛОМ

В молодости я работала на атомном заводе в Казахстане и приобрела много болячек. А когда приехала в Россию в 1975 году, все болячки проявились и дали о себе знать. Ночами не могла спать от боли во всем теле.

Но я не пала духом и начала находить себе лечение из журналов. Проводила чистки ЖКТ, костей, глаз, крови и т.д. Знаю 4 чистки, и все проводила на себе. Не могла и не хотела терпеть боль.

И, слава Богу, все мне помогло. Теперь провожу чистки 2 раза в год, весной и осенью.

• **Лавровый лист гонит всю соль.** Когда чищусь, моча очень темная и горькая. 0,5 пачки лаврового листа залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, укутать, настоять 3 часа. Пить настой теплым, мелкими глотками, в первой половине дня, лучше натощак. Курс лечения 3 дня. Хорошо выводит соли, токсины, шлаки – всякую грязь.

• **Сыворотка с чистотелом.** 1 стакан чистотела залить 3 л молочной сыворотки, настаивать 2 недели на окне на тарелке – пусть заряжается космосом. Пить на убывающей Луне по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Процедить ту порцию, которую пьешь. Чистит все сосуды, мозг, ЖКТ, глаза. Мне эта чистка нравится больше всего, делаю 2 раза в год.

• **4 травы.** Зверобой – 100 г, ромашка аптечная – 100 г, березовые почки или листочки – 100 г, бессмертник – 100 г. Все засыпать в 3 л банку, смешать и на убывающей Луне с вечера по 1 ст. л. засыпать в 1 л воды, настоять 30-40 минут. Пить по 1 стакану с 1 ч. л. меда утром и вечером, 3 месяца, пока кончится вся смесь. Делать надо 1 раз в 5 лет.

• В апреле этого года очень стали болеть ноги, ступни, а потом колени – просто ходить не могла. Я в журналах нашла для себя рецепт спасения и тут же стала делать. В стеклянной баночке смешать 1 ч. л. морской соли, 1 ч. л. питьевой соды, 1 ч. л. сухой горчицы и 1 ч. л. жидкого меда. На ночь намазывать на больные ноги, колени и т.д. Закрыть полиэтиленом, потом х/б пеленкой и шерстяным шарфом. Утром смыть теплой водой и опять укутать. Сделать 5 компрессов, и боль уходит. В то время, пока лечитесь, не есть ничего острого, соленого, горького, кислого.

Лечитесь, не ленитесь! Ваше здоровье – в ваших руках!

Адрес: Трушенковой (Золотаревой) Любови Михайловне, 188760, Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Чапаева, д. 34, кв. 23

ЗАЩИТИМ ВОЛОСЫ ОТ ВЫПАДЕНИЯ

Вот как можно защитить волосы от выпадения в летний период.

• 1 яичный желток, по 1 ч. л. меда и йогурта, по 6 капель коньяка и лукового или чесночного сока и 1 ст. л. вашего бальзама для волос. Хорошо перемешать до однородной массы. Смесь нанести на 15 минут на кожный покров головы, потом распределить по всей длине волос. На голову надеть пакет, сверху махровое полотенце. Маску выдержать 45 минут, после чего помыть голову, как обычно моете. Применять маску 2 раза в неделю.

• **Медово-яичная маска от выпадения волос.** 2 яичных желтка смешать с 2 ст. л. меда. Тщательно втирать в кожу головы, сверху накрыть пакетом и полотенцем. Через час помыть голову.

• **Маска с эффектом ламинирования.** По 1 ст. л. оливкового, касторового, репейного и подсолнечного масла, 1 ч. л. жидкого меда, по 5 капель жидких витаминов А, Е, В, желток 1 яйца. Все хорошо перемешать. Нанести маску на чистые, слегка влажные волосы по всей длине, сверху пакет, и укутать голову полотенцем. Выдержать час, хорошо помыть волосы шампунем.

• **Средство от секущихся концов.** Тщательно расчесать волосы и заплести в 2 косы. На кончики нанести персиковое масло и витамин А (ретинола ацетат) и оставить так на 2-4 часа, сверху пакет и полотенце. Потом помыть голову и нанести на волосы (с середины длины) мед, смешанный с бальзамом для волос 1:1. Укутать голову пакетом, сверху полотенце, оставить на 1-1,5 часа. Маска хорошо питает и восстанавливает поврежденные волосы, делает их ухоженными и блестящими.

• **От выпадения волос.** Смешать 2/3 касторового масла с 1/3 водки. Перемешать хорошо. Втирать в корни волос, обмотать пакетом, сверху полотенцем, оставить на 30 минут. После смыть теплой водой без шампуня. Волосы окрепнут, станут густыми.

• **Маска против сухости волос.** В стакан пива добавить 1 ч. л. оливкового или миндального масла, хорошо размешать, нанести на волосы, сверху пакет и полотенце. Через 20 минут смыть и помыть голову как обычно. Маска улучшает структуру волос и лечит секущиеся концы.

Хотелось бы найти друзей по переписке! Отвечу всем, от вас конверт.

Адрес: Накоховой Диане, 350058, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 183/1, кв. 122

СБОРЫ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Мы живем в мире лекарств. Нужно только рационально использовать природные богатства, в том числе – лекарственную флору, в борьбе за здоровье и активное долголетие людей.

Сегодня особую актуальность приобретают накопленные веками познания людей в правильном применении целебных трав, плодов, семян, корней и других частей лекарственных растений, которые несут в себе заряд бодрости, восстановление здоровья. Вот рецепты сборов при сердечно-сосудистых заболеваниях.

• Валериана лекарственная, корень – 30 г, пустырник пятилопастный, трава – 30 г, тысячелистник обыкновенный, трава – 20 г, анис обыкновенный, плоды – 20 г. Залить 1 л кипятка. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 2-3 раза в день при болях в сердце.

• Валериана лекарственная, корень – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г, тмин обыкновенный, плоды – 20 г, укроп огородный, плоды – 20 г. Залить 1 л кипятка. Принимать в виде теплого настоя 2 раза в день по 0,5 стакана утром и на ночь при сердцебиениях.

• Шиповник, плоды – 15 г, сушеница болотная, трава – 10 г,



береза белая, лист – 10 г, мята перечная, лист – 10 г, морковь посевная, семена – 10 г, элеутерококк колючий, корень – 15 г, почечный чай, трава – 10 г, лопух большой, корень – 10 г. Залить 1 л кипятка. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

При гипертонической болезни и атеросклерозе целесообразно применение горечей, особенно в осенний и весенний периоды.

- Верба, кора – 5 г, одуванчик лекарственный, цветки и лист – 10 г, полынь обыкновенная, трава – 10 г, тысячелистник, трава – 15 г. Заварить 5 г смеси 150 мл кипятка. Принимать по 60 мл утром и перед обедом.

Адрес: Биктимерову Талгату Сунгатовичу, 452307, Башкортостан, Дюртюлинский район, с. Старобаишево, ул. Советская, д. 17

ЛИКОПОДИЙ – ПРИРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

С возрастом у многих женщин под пышной грудью появляются пигментные пятнышки, а иногда и зудящая сыпь, вызванная потливостью. Врачи рекомендуют противогрибковые препараты и детскую присыпку, в состав которых входит цинк. Детской присыпкой пользуются и мамочки с малышами. Однако в природе есть замечательное щадящее средство для этих целей, которое, к сожалению, из-за варварского отношения к заготовке сырья почти уничтожено. Это плаун булавовидный. Подсушенные желтые споры плауна лет 20 назад продавались в аптеках под названием «ликоподий». Шелковистая на ощупь пыльца не скатывается в комочки при орошении проблемных участков кожи и очень быстро восстанавливает кожу до бархатного состояния.

- Если зачесались губы при простуде, смешайте ликоподий с пеной хозяйственного мыла и смажьте. Количество пыльцы – со спичечную головку.
- Ночью проснулись от зубной боли? Смочите водой кусочек ваты, отожмите ее, обваляйте в пыльце ликоподия и заложите в дупло больного зуба. Появится дергающая боль и слюнотечение, сплевывать, не глотать. Через 15 минут боль уходит. Удалив тампон, вы спокойно заснете. Утром, конечно, необходимо посетить стоматолога.
- Мокнущие раны, пролежни и другие поражения кожи также исцелит природный лекарь.

Дорогие мои! Не дайте исчезнуть чудесному творению природы. Это древнее растение растет очень медленно, имеет слабые корни. Спасая природу, спасаем себя. Будьте здоровы.

Адрес: Лавской Надежде Ивановне, 241035, г. Брянск, ул. Медведева, д. 5, кв. 216

КТО КУДА, А МЫ – В БАНЮ!

О том, что некоторые запахи обладают расслабляющим, а иногда и лечебным действием, известно давно. Но знаете ли вы, что даже в обычной дачной бане можно провести настоящий сеанс ароматерапии? Причем для этого понадобятся только вода и «волшебные» травы с огорода (свои травы).

Особые свойства приписывают мяте, крапиве, листьям березы, смородины, эстрагону и, конечно, ромашке. Соберите эти растения вместе или по отдельности и заварите кипятком на 20 минут, а потом процедите. Полученный настой подливайте на печную каменку, тогда пар будет необыкновенно ароматным.

Если же дача у вас есть, а грядок с травами нет, купите заранее пихтовое масло в аптеке. Несколько капель масла разведите в воде и также «поддайте» на каменку. Аромат в бане будет непередаваемый!

Будьте здоровы.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

КАК Я ОСТАНОВИЛА КРОВОТЕЧЕНИЕ

Расскажу о чудесном исцелении моей болезни, причем, как я была уверена, неизлечимой. Об этом средстве мне рассказала моя знакомая Рузанна, дай Бог ей здоровья. Ее племянница много лет страдала кровотечениями, маточными и носовыми.

Врачи ничего не могли поделать. Тромбоциты в ее крови не вырабатывались, любая ранка кровила, и кровь плохо останавливалась. Ее отец объездил всех врачей и нашел средство.

Приехал один профессор из Америки в Ереван и подсказал средство: семя кунжута белое. Помогает вырабатывать тромбоциты, повышает гемоглобин, содержит белок, к тому же в нем много кальция, витаминов, микроэлементов. Оно улучшает пищеварение и очень укрепляет весь организм.

Необходимо съедать по 1 ст. л. кунжутного семени в день, желательно натощак, заедать 1 вареной картошкой.

Кровотечения у нее прекратились, она родила двоих детей.

Еще хочу написать про целебную мазь, которую можно использовать при фурункулах, нагноениях, гнойных ранах и других болячках.

Делаю я ее так. Покупаю пузырек цинковой мази и 3 пакетика стрептоцида. Высыпаю стрептоцид в пузырек, размешиваю, накладываю на рану, перевязываю. Накладывать надо, пока не заживет. Но все заживает за считанные дни, даже гнойные раны. Эту мазь использовала моя тетя, хирург на фронте. Лечу не только людей, но и животных.

Адрес: Мария, 353567, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Шаумяна, 24

Цитата

Здоровью сопутствует полнота ощущения радостей жизни.

А.М. Горький



ОРТОСИФОН, ИЛИ ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ

За удивительное свойство быстро справляться с заболеваниями почек за ортосифоном закрепилось второе название – «почечный чай».

Когда я заглянула в справочник по траволечению, то узнала, что основным действующим началом данного растения является глюкозид ортосифонина – вот он-то и обеспечивает мочегонное действие. Особое значение имеет то, что данный эффект характеризуется усиленным выводом из организма мочевины, хлоридов и мочевой кислоты. Поэтому растение полезно при отеках почечного происхождения и отеков. Также ортосифон помогает при пиелонефрите, цистите и уретрите.



Чтобы приготовить отвар ортосифона, надо взять 1 ст. л. листьев растения, залить 400 мл кипящей воды и выдержать на огне 5 минут, потом настаивать в течение 4 часов, процедить. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 400 мл. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20-30 мин до еды.

Илуськова И., г. Волоколамск

ГАЛЕГА ОТ ДИАБЕТА

Среди тысячи растений есть такие, которые мы хорошо знаем и часто используем. Но есть и другая группа представителей мира флоры – весьма большая, но «члены» которой остались вне поля нашего зрения. Так произошло и с галегой (в народе называют козлятником). А ведь это одно из наиболее эффективных растений, применяемых при лечении сахарного диабета и нарушениях углеводного обмена. Содержащийся в нем галегин действует подобно инсулину, значительно понижая уровень сахара в крови. Название этого растения, может быть, и не слишком благозвучное, но зато само оно – настоящая палочка-выручалочка для диабетиков.

Возьмите 1 ч. л. измельченной сухой травы галеги, залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите, принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Употребление препаратов галеги должно быть очень осторожным, без превышения указанной дозы и желательно после предварительной консультации с врачом.

Петрова Екатерина, г. Пенза

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Я знаю, что у бадана не только листья, но корни очень полезные. Бадан – женский помощник. Он помогает при эрозии шейки матки. Лечение непродолжительное, а эпителизация наступает через 8-12 дней.

Надо залить 3 ст. л. измельченного корня бадана 0,5 л кипятка и варить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Полученный экстракт следует принимать внутрь по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая глотком воды.

Этот же отвар подходит и для спринцеваний, но предварительно его надо развести 1 стаканом теплой кипяченой воды, т.е. сделать слабее, и только тогда использовать для спринцеваний – 1 раз в день (перед сном).

Бадан обладает особыми свойствами – он подобен сказочной «живой воде». Действующие вещества, которыми так богаты корни растения, нормализуют гормональный фон и уменьшают воспалительные процессы мочеполовой сферы, а также способствуют регенерации тканей. Только надо иметь в виду: при приеме внутрь отвара бадана может немного понизиться артериальное давление.

Веровская Л., г. Чехов

И КОЖА БУДЕТ ЧИСТОЙ

Был период, когда у сестры из-за нарушений обменных процессов в организме на теле то тут, то там выскакивали фурункулы. Ситуация изменилась после того, как Ира начала применять для лечения стебли и листья дымянки. Это растение отлично чистит печень, кровь, активизирует работу желчного пузыря, кишечника – словом, налаживает работу многих органов. В итоге – кожа чистая.

- Для внутреннего употребления используют настой: 1 ст. л. измельченной травы дымянки заливают в термосе 1 стаканом кипятка и оставляют на 30 минут, принимают по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.
- А для наружной обработки фурункулов подойдет мазь, приготовить которую можно из 1 ст. л. растертой в порошок сухой травы дымянки и 50 г вазелина.

Кирко А., г. Ярославль

ОЧИЩАЕМ БРОНХИ

При сильном и затяжном бронхите врачи обычно назначают антибиотики. Но есть травы, которые по своему действию ничуть не уступают лекарствам. Какие? Например, истод сибирский. Настои и отвары из корней и листьев растения способствуют отхождению мокроты и оказывают противовоспалительное действие.

- **Настой.** Залейте 1 л кипятка 4 ст. л. сухих листьев истода, настаивайте 4 часа, процедите, добавьте 100 г меда и размешайте, принимайте по 1/4 стакана 3 раз в день.
- **Отвар.** Заварите 1 ст. л. измельченных корней истода 2 стаканами кипятка, выдержите на огне 5 минут, остудите, процедите, принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Чтобы усилить лечебный эффект, принимать настой или отвар надо только в горячем виде.

Галиновский Д.И., г. Белозерск

ЛЕЧЕНИЕ ЙОДОМ

Вот уже более десяти лет я увлекаюсь альтернативной медициной и применяю ее в лечении, поэтому могу с уверенностью утверждать: хронические и тяжелые заболевания успешно лечатся нетрадиционными методами и огромным желанием самого больного быть здоровым.

Конечно, многие читатели уже давно знают и применяют методы лечения йодом, но так как в последнее время я очень мало встречал материалов о йоде в периодической печати, напомню о применении йода в лечении некоторых заболеваний.

Йод – один из самых важных элементов в человеческом организме. В первую очередь, от него зависит правильная работа щитовидной железы. Недостаток или излишек йода в организме влияет на работу всей эндокринной системы, от которой зависят очень многие процессы, происходящие в организме. Также от содержания йода в организме зависит работа нервной системы. Недостаток йода вызывает такое грозное заболевание, как атеросклероз, а дальше по цепочке болезнь распространяется на весь организм. Хроническая усталость, неврастения и остеохондроз – все эти патологии могут быть вызваны недостатком йода. Вирусы, грибки – это тоже дефицит йода, который как раз и убивает всех паразитов, все патогенные микроорганизмы.

У большинства современных людей наблюдается как раз недостаток йода в организме. Проверить это довольно просто: нанесите на тело йодную сеточку, и если она исчезает меньше чем за сутки, значит, йода в организме не хватает, и его запасы надо пополнять. Замечу, что у очень многих людей йодная сеточка исчезает (впитывается) уже через 3-4 часа, так что выводы делайте сами.

Дефицит йода в организме можно пополнить с помощью сырых овощей и фруктов, йодированной соли, ламинарии (морская капуста), коры дуба, лекарственных трав, ну и, конечно, при помощи настойки из грецких орехов.

Заболевания щитовидной железы, связанные с недостатком йода, как раз и лечатся с помощью ореховой настойки (перегородки, околоплодники или незрелые плоды), в которой очень много йода. Даже молодые веточки ореха, настоянные на водке, помогают справиться с этими заболеваниями.

Очень часто йод помогает при заболеваниях позвоночника и суставов. Позвоночник – это каркас нашего тела, к которому крепятся многие органы, от его состояния зависит наше здоровье. Желудок, печень, почки, сердце, поджелудочная железа – все зависит от работы позвоночника, вот по этой причине он должен быть в идеальном состоянии.

Чтобы избавиться от боли в позвоночнике, необходимо наносить йодную сетку на весь позвоночник (но сначала проверить на переносимость), от шеи и до самого копчика. Часа через 3-4 проверить, и если сеточка исчезла, повторять процедуру до тех пор, пока она будет держаться больше суток. Если появится привкус йода во рту – сделать перерыв на 1-2 дня и потом продолжить лечение. Можно также разбавлять настойку йода лимонным соком 1:1 и тоже делать сеточку, но лишь в том случае, когда вы уверены, что ваш организм сильно закислен, потому что лимон ощелачивает организм.

Добавлю, что это же лечение применяется и для суставов. Чтобы добиться большего эффекта, необходимо перед сеточкой простукать позвоночник или сустав деревянным молоточком – это в том случае, когда уже появились соли, остеофиты и др. Ну и, конечно, хочу напомнить: без физических упражнений болезни позвоночника и суставов очень трудно вылечить. По мере сил обязательно выполняйте упражнения – приседания, сгибания, разгибания, работу с резиновым жгутом, качание на спине лежа позвоночником на бутылке с водой (1,5 л), и др.

Грибок на ногах исчезнет, если утром и вечером смазывать больные места йодом.

Теперь об антимикробных свойствах йода – по поводу лечения туберкулеза. Оказывается, йод способен уничтожать и выводить из организма возбудителя этой инфекции. Для этого необходимо 1 каплю йода растворить в полстакана коровьего домашнего молока. Пить, разделив на 3 раза в день, каждый день добавляя по 1 капле на те же полстакана молока. Дойти до 30 капель и вернуться назад, убавляя каждый день по 1 капле. Достаточно одного курса лечения. Если болезнь очень запущенная, курс можно повторить.

Надеюсь, что данная информация поможет многим больше узнать о лечении и свойствах йода, а также в оздоровлении своего организма.

Адрес: Доля Алексею Ивановичу, 40030, Украина, г. Сумы, а/я 270, тел. 095-820-83-36, www.hondrozmg.ru

ЕСЛИ ПОЧКИ ПРОСЯТ ПОМОЩИ

Когда фильтр забивается грязью из воды, или в автомобиле засоряются воздушный и масляный фильтры, мы заменяем фильтрующие элементы. Химическое средство убирает накипь с нагревательного элемента стиральной машины. А вот то, что дороже квартиры и лучше машины, – наше тело – носит и хранит в себе всю «нечисть», попадающую через рот и нос несознательного хозяина. Ну нет в нашем теле такого органа, который был бы способен очистить все то, чем человек его «заправляет». Ведь создано тело было, когда еще ни лопаты, ни кирки не изобрели. И модернизации с тех пор никакой. Кажется, моя жена подсказала, что модернизация – это замена в поношенных лаптях завязок с множеством узлов на новые шелковые шнурки. Но мы-то не школяры! Сегодня мы будем помогать почкам, а они попутно помогут и печени очиститься.

- В литровой банке залить по 25 г лаврового листа и семян укропа половиной литра хорошей водки и спрятать в шкаф на 10 дней. Не забудем ежедневно побултыхать.
- С утра 5 ч. л. настойки растворить в 5 ст. л. воды и в течение дня, перед едой, проглотить примерно равными долями. Обратите внимание на состав урины. Пошел песок и мелкие камушки – значит, зелье занялось очищением почек. Урина станет непрозрачной и с заметным запахом.
- Сильное промывающее средство – семена петрушки. 1 ч. л. плодов залить половиной литра кипятка на ночь в термосе. Пить по 100 мл до еды. Вместо семян можно использовать измельченные корни.

• Настой изюма имеет смысл принимать с настоем петрушки. 2 ст. л. ягод промыть, обдать кипятком, залить стаканом кипятка на ночь. За день выпить. Ягоды съесть. Курс 7 дней.

• 2 ст. л. семян лопуха (репейника) залить 2 стаканами кипятка, пусть ночь постоит в термосе. Пить по половине стакана 4 раза в день через 15 минут после еды.

При болях в почках помогает ношпа. А я лезу в ванну с водой температуры 41-42 °С. Из согретого, размягченного тела нечисть легко удаляется, а рецепторы боли не работают. Более жидкая, разогретая кровь ускоряет свой бег, ускоряется и сердцебиение. Поэтому нужно вовремя покинуть ванну. Появилась на лбу испарина – значит, пора.

• Корни родного солнечного одуванчика – то же очищающее средство для нашего тела. Сухие корни измельчить в порошок. 1 ст. л. (10 г) порошка залить 200 мл кипятка и варить 15 минут на водяной бане, помешивая. Долить воды до 200 мл. Пить за 15 минут до еды по 1/3 стакана в течение дня. Зелье не только промывает почки, но и действует как горечь и желчегонное.

• Почечный чай на 3 недели. Состав: хвощ полевой – 15 г, лист крапивы – 10 г, спорыш – 8 г, зверобой – 6 г. Измельчить каждый компонент в мясорубке. Это упрощает процесс соблюдения пропорций. Мерником отсчитываем количество, ведь весов таких нет. Хорошо смешать, щепотку сбора настоять 10 минут в чашке горячей воды и процедить. Отцеженный остаток залить 2 чашками горячей воды и кипятить 10 минут. Процедить и жидкости соединить. Чай пить только 3 недели по половине чашки натощак утром, перед обедом и перед сном.

• Избегайте мясной пищи.

Мочеполовая система – важный элемент тела. Ее безотказная работа создает нам комфорт.

А указанный чай следует пить при любых воспалениях. Еще лучше делать это раз в квартал, когда почки опять засорились – ведь они стоят во главе мочеполовой системы!

Овчинка стоит выделки. Желаю вам положительной мотивации, ведь наша песня спета еще не совсем.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, Татарстан, тел. 8-927-417-94-63

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Этот странный плавучий гриб стал широко культивироваться в царской России после Русско-японской войны. В Европе он распространялся под названием «чайный гриб». Но одновременно и у нас, и в Европе появился другой грибок – индийский (морской) рис, который вызвал больший интерес, хотя технология его изготовления более трудоемкая, чем у чайного гриба. О последнем немного подзабыли.

Что же представляет собой чайный гриб? Биологически это симбиоз (совместная колония) нескольких видов дрожжей, то есть грибов, с комплексом уксуснокислых бактерий. Именно поэтому спектр биологически активных веществ чайного гриба необычайно широк, что позволяет использовать его не только в лечебных целях, но и в быту. Использование чайного кваса внутрь излечивает такие болезни, как атеросклероз, гипертония, заболевания ЖКТ, холецистит, простатит, простуда, повышает иммунитет, помогает от бессонницы, снимает отеки, снижает холестерин, очищает ЖКТ, улучшает аппетит, помогает при ожогах, царапинах и др. Используется как «пожарное средство» при желудочных расстройствах. Хорошо закапывать в глаза при конъюнктивитах.

Пить чайный квас можно без меры, но рекомендуется пить его 3 раза в день за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Курс лечения месяц, перерыв 10 дней – и продолжить пить. Можно пить его сразу после еды по 100-150 мл, он не будет раздражать желудок.

Есть у чайного гриба и ряд противопоказаний.

• Свежий настой гриба повышает уровень сахара в крови, поэтому диабетики его не пьют.

• Если есть молочница, микозы – временно воздержитесь.

• При повышенной кислотности и язве ухудшается состояние.

• Снижается давление у гипертоников – пить осторожно.

Технология выращивания гриба

• Налить в банку (3 л) теплой кипяченой воды, оторвать верхнюю пленку от старого гриба и положить в банку для адаптации. Подкармливать в это время не надо. На второй день гриб поместить в банку с кипяченой холодной водой. Отдельно заварить чай (пару пакетиков или листовой) до средней крепости, желательно в большой кастрюле, добавить пакетик ромашки, мяты, шиповник, всыпать сахарный песок. Все растворить полностью и поместить гриб в полученный раствор.

• Если все благополучно, через 3-4 дня образуется едва заметная бесцветная пленка. Через неделю появятся серого цвета колонии, а вскоре они сольются в одну кожистую пленку. Новые молодые слои появляются сверху, а нижние слои приобретают темный цвет, и от них вниз свисают хлопья. Через месяц пленка достигает толщины 1,5 мм.

• Один раз в месяц проводите грибу «санитарный день». Помойте его теплой кипяченой водой и залейте новым питательным раствором.

• Вкус и целительные свойства проявляются только у зрелого настоя (пощипывает язык), он готов к употреблению. Можно разбавлять водой.

• Подкармливать гриб нужно 2 раза в неделю сладким чаем, можно добавлять мед.

• Созревает через 7-10 дней.

Чайным грибом пользуюсь много лет не только для внутреннего, но и для наружного применения. Например, в бане – для ополаскивания. На даче использую для питья и приготовления окрошки (дополняю колодезную воду, кефир). На кухне у меня постоянно стоят две-три 3-литровые банки. Не ленитесь пользоваться чайным грибом. Он приносит только пользу!

Адрес: Казаковой Тамаре Григорьевне, 603006, г. Нижний Новгород, ул. Горького, д. 152, кв. 163

Цитата

Медицина – это так же просто и так же сложно, как жизнь.

А. П. Чехов



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ «ГУСИНОЙ» КОЖЕ?

Нашему мальчику 14 лет. С полгода назад у него появилась сыпь на руках от локтей до плеч, «гусиная» кожа. Я намылила жесткой мочалкой – стало больно. Потом такие же «крупинки» появились и в других местах. Сыпь не гнойничковая. Родители считают, что это возрастное, само пройдет. Но я боюсь запустить болезнь. Говорят, кожа сигнализирует, когда непорядок внутри. Что предпринять?

Иванова Е.М., г. Орск

Чрезмерное ороговение наружного слоя кожи (эпидермиса), ее шершавость очень метко отражается в народном названии «гусиная кожа». А в медицине есть такие определения, как кератоз, гиперкератоз, фолликулярный кератоз.

Почему же возникают эти неприятные «пупырышки» на коже? Иногда они появляются у всех при сильном эмоциональном возбуждении. Например, когда мы испытываем страх, восхищение или сексуальное возбуждение. В таких случаях мы говорим «мурашки по коже» или «волосы дыбом». Но если кожа остается такой слишком долго, это уже ненормально. Бугорки на ней из-за того, что волосяные фолликулы (луковицы) забиваются кератином. Так называется поверхностный протеин (белок), входящий в состав верхнего, защитного слоя кожи. Он не слущивается, как у других людей, а нарастает. Проблемная кожа может локализоваться на определенных участках тела. Например, на наружной поверхности рук, бедрах, ягодицах, спине. А может покрывать практически все тело. Как правило, она при этом темнеет на локтях, коленях или пятках.

Основные причины кератоза – гормональная перестройка организма. Так что родители вашего мальчика отчасти правы. Это бывает и у пожилых людей, и у подростков, особенно если есть наследственная предрасположенность. Из-за нарушений эндокринного баланса в коже замедляется обмен веществ, поэтому ороговевшие клетки плохо отделяются.

Но дело не только в переходном возрасте. Вы правы, надеяться на «само пройдет» не стоит. Кератоз бывает при дефиците в организме витаминов А, С, Е, группы В нерациональном питании, злоупотреблении консервантами, которых очень много в разных чипсах, колах... Поэтому важно позаботиться о том, чтобы подросток ел нормально. На столе должны быть натуральные, качественные продукты. Скорее всего, ваш мальчик ест мало овощей и цельных, не переработанных злаков. В результате может нарушиться работа кишечника, печени.

Советую вам показать ребенка дерматологу, а затем обратиться и к диетологу, чтобы разработать схему рационального питания. Хорошо бы дополнительно ввести в рацион морскую капусту. Она не только насыщает организм необходимыми витаминами, микроэлементами, но и очищает его от шлаков. И за личной гигиеной тоже надо проследить. Современные дети лишний раз не хотят попотеть в бане, если и ходят туда. Девушки лучше справляются с кожными проблемами. А мальчики ленивы, им бы только посидеть у компьютера, потому и результаты хуже. Современные люди, даже подростки, вообще мало двигаются и мало потеют. Поэтому плохо выводится мочевина в кожу, и она становится суше, толще. Обязательно нужны физические нагрузки до пота, а затем водные процедуры с пилингом (соль плюс сода). Также необходимо восстановить кислотный баланс. Рекомендую маски из фруктов или яблочного уксуса. Из народных средств хорошо помогает матушка-баня. Она исцеляет от многих недугов. После парилки полезно обливание ключевой водой или купание в купели. Такой контраст улучшает микроциркуляцию крови и восстанавливает обменные процессы. Компрессы из березовых листьев, массаж березовым веником, как и дубовым, ивовым, тоже дают результат. Обязательно используйте масла собственного приготовления. Наберите литровую банку цветков календулы и выставьте на солнце на целый день. Затем вскипятите 0,5 л растительного масла и насыпьте в него цветки. Укутайте и оставьте на ночь. Утром процедите. Храните масло в холодильнике. Так же можно приготовить его и с мятой, любистком или другими травами.

Хорошо помогает и аптечный крем с мочевиной. Но пока еще не придумали надежного лекарства от гиперкератоза, поэтому требуется постоянная работа над собой.

СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Дочке 20 лет, ей поставили диагноз системная красная волчанка. В холодное время года отекают пальцы рук, беспокоят суставы. Как бороться с этим коварным недугом? Возможно ли лечение народными средствами, травами? Прошу ответить натуротерапевта Г. Гаркушу.

Адрес: Печенкиной Валентине, 50004, Украина, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, ул. Челюскинцев, д. 8

Системная красная волчанка (СКВ, болезнь Либмана–Сакса) – аутоиммунное заболевание соединительной ткани с поражением сосудов. Напомню, что значит «аутоиммунное». Организм вырабатывает антитела для борьбы с собственными клетками, которые воспринимаются им как чужеродные. Иммунная система атакует «чужаков», а в результате страдают здоровые клетки, ткани, начинается воспаление.

Причина СКВ точно неизвестна. Скорее всего, она комплексная. Некоторые ученые предполагают, что определенную роль может играть вирусная инфекция на фоне генетического дефекта иммунитета. В то же время СКВ не является инфекционным заболеванием. Человек не может «поймать» волчанку, заразиться от другого больного. Не относится она и к онкологическим заболеваниям, и к синдрому приобретенного иммунодефицита.

Замечено, что у многих больных в прошлом была аллергия на медикаменты и пищевые продукты. Также вероятность заболеть резко повышается, если



у кого-то из родственников был такой недуг. Факторы окружающей среды и стрессы тоже имеют место. Часто болезнь развивается после чрезмерного пребывания на солнце, тяжелых переживаний.

Женщины болеют чаще, чем мужчины (10:1), и это связано с гормональным фоном. Не случайно волчанка нередко начинается у беременных, после родов или аборта. Поэтому при СКВ не рекомендуют принимать контрацептивы и беременеть. Хотя в последнее время терапия изменилась, и у женщин с такой болезнью появилась возможность иметь детей.

Довольно трудно определить по внешним проявлениям, болен человек СКВ или нет. Поставить диагноз помогают анализы на иммунологические показатели, белок в моче и другие. Если сомнений уже не осталось, то лечение подбирают строго индивидуально, и оно может меняться со временем. Доктор назначает лекарства и процедуры, основываясь на симптомах и нуждах каждого пациента.

Обычно используют несколько препаратов, среди которых глюкокортикоиды, иммунодепрессанты, цитостатики, нестероидные противовоспалительные средства. Дозы тоже индивидуальны. Иногда они выше или ниже тех, что указаны в инструкции. Могут назначить и детоксикацию – плазмаферез, гемосорбцию, криоплазмасорбцию.

При соблюдении врачебных рекомендаций прогноз достаточно благоприятный. Выживаемость через 10 лет после постановки диагноза – 80%, через 20 лет – 70-60%. Я встречала тетушку, которая болела 40 лет, оставаясь на ногах. Но волчанка дает осложнения, в том числе и опасные. Основные из них – люпус-нефрит, нейролюпус, эндокардит, лейкопения, тромбоцитопения, анемия, полиартрит. Поэтому к назначенному врачом лечению надо относиться очень серьезно.

Рекомендуется соблюдать диету №5 и пить горячие настои желчегонных трав, о которых мы уже писали. В первую неделю каждого месяца принимать и горячий настой сухой травы чистотела: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Выпить за день, за 3-4 раза после еды.

Обязательно соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе и по мере сил делать гимнастику. Не загорать из-за фоточувствительности.

ИНДИЙСКИЙ ЛУК – НАДЕЖНЫЙ ДРУГ

Уже несколько лет у меня на подоконнике растет индийский лук. Сейчас 5 луковиц величиной с небольшой грецкий орех. Есть и поменьше, и побольше. Напишите, пожалуйста, как их можно использовать и применять!

Адрес: Лукашевой Нине Герасимовне, 450083, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Р. Зорге, д. 37/3, кв. 20

Уважаемая Нина Герасимовна, «индийский лук» – это народное название одного из птицемлечников (хвостатого). По-латыни – Ornithogalum caudatum.

Он широко известен в народной медицине, а вот в официальном списке лекарственных растений до сих пор не числится. Хотя довольно давно обосновался на подоконниках любителей комнатных растений. И неспроста! Это целебный лук. Как и золотой ус, и алоэ, его называют домашним лекарем. Индийский лук неприхотлив, хорошо растет на северных и затененных окнах, куда не попадают прямые солнечные лучи. В народной медицине ценится все растение. Но луковица набирает целительную силу только через 2 года. А максимум полезных веществ у лука во время его цветения. Можно лечиться и листьями, и кусочком луковицы. «Стрелки» содержат много ценной слизи. Сок птицемлечника бесцветный, не пачкает одежду и не имеет запаха, поэтому пользоваться им удобно при различных недугах.

Ботаники из Новосибирска доказали, что растение обладает сильным обезболивающим и антисептическим эффектами. Активные вещества способствуют притоку крови к больному участку тела. Также в птицемлечнике содержатся сердечные гликозиды, но они ядовиты. Поэтому обращаться с ним надо осторожно, несмотря на наружное применение.

В основном с индийским луком готовят настойки на спирту или водке, а также водные настои. Материнскую луковицу чаще оставляют для разведения потомства. А лекарство делают из крайних листьев и молодых «деток» – маленьких луковиц и ростков. Подсохшие листья содержат больше биологически активных веществ, а их обрезка благоприятна для роста и развития растения.

Индийским луком можно лечить болезни опорно-двигательного аппарата. Он хорошо помогает при радикулите, остеохондрозе, артрозе и артрите, отложении солей, некоторых опухолях и отеках. Выручит и при ушибах, нарывах, небольших порезах, синяках. А также при укусах пчел и ос, хорошо снимает зуд от комариных укусов. Лук часто используют наружно во время простуды, ОРВИ. Им натирают переносицу, виски и шею. Его соком выводят бородавки.

Как именно лечиться индийским луком? Например, при радикулите берут кусочек свежего листа 2x2 см. Быстро натирают им болезненный участок, укутываются шерстяным шарфом – и под одеяло. Жжение длится минут 10, а затем боль проходит, наступает облегчение.

От ревматизма используют настойку на водке (1:10). Лучше даже концентрация 1:20, чтобы не получить ожоги. Настойкой натирают больное место и укутывают шерстяным платком.

Можно приготовить и бальзам: кусочек листа размером 2x2 см и 1 ст. л. меда растереть в однородную массу, добавить 1 ст. л. растительного масла и перемешать. Такой бальзам применяют при ушибах и синяках, а также отеках, бронхите, миозите. Его надо нанести на кожу, а затем укутаться хлопчатобумажной тканью. Если жжение длится больше 10-15 минут, бальзам лучше смыть, смазать это место растительным маслом и укутать. Все зависит от чувствительности вашей кожи.

После таких процедур нельзя охлаждаться, надо находиться в тепле.

Напоминаю, что с индийским луком следует обращаться осторожно, так как в нем содержатся ядовитые вещества. Следите за тем, чтобы сок не попадал на слизистые!



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.

Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Философия здоровья



Современная медицина достигла немыслимых прежде высот. Создаются новые сверхмощные лекарства, сложнейшие медицинские приборы. Однако люди как болели, так и болеют. Более того: тяжелые заболевания «помолодели», а вылечить их не удается, несмотря на все усилия. Есть ли какой-то выход из этой ситуации? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач и психолог, кандидат наук в области трансперсональной психологии С.Г. ВЫБОРНОВА.

– Светлана Геннадьевна, как у вас возникла идея о необходимости философии здоровья?

– Когда-то я ушла из профессии и несколько лет не работала практическим врачом, даже не собиралась возвращаться – именно из-за переживаний, что полностью излечивать людей я не могу. Но с тех пор многое изменилось, я опять работаю и могу посмотреть на проблемы болезни-здоровья не «изнутри», с ограниченной точки зрения лечащего врача, а немножко со стороны, с позиции психолога. Наверное, повлиял также интерес к философии, которой я в последние годы увлеклась. И я задумалась вот о чем. Технический прогресс в медицине идет, внедряются новые, уникальные технологии диагностики и лечения. Но при этом уровень самого здоровья у населения почему-то не повышается, а скорее, наоборот, снижается, причем на всей планете.

– В чем это выражается?

– Во-первых, нас захлестывают эпидемии, которых раньше не было. Возникают новые штаммы бактерий и вирусов, микробы приспосабливаются к антибиотикам и т.д.

Еще один признак: несмотря на рост средней продолжительности жизни, стали чаще умирать люди более ранних возрастов. Инфаркты и другие серьезные заболевания «молодеют».

Далее, уровень детского здоровья. Сегодня здоровыми признают всего от 6 до 10% новорожденных! Остальные либо больны, либо имеют функциональные нарушения. То же самое можно сказать и про подростков. Во взрослую медицинскую сеть мы передаем подростков, в большинстве своем уже имеющих хронические заболевания. А ведь очень важно, с каким уровнем здоровья человек выходит в период взрослости. В частности, снижается количество юношей, способных служить в армии, а многие девушки и молодые женщины репродуктивного возраста нездоровы и неспособны рожать здоровых детей.

– Известно ли, почему это происходит?

– Я бы выделила 3 причины. Первая, на мой взгляд, – это наше определение здоровья. Его нельзя применить практически – вероятно, из-за того, что мы неправильно понимаем здоровье и, соответственно, неправильно его оцениваем. А значит, во многих случаях неправильно диагностируем, лечим и т.д.

Вторая причина – все менее целостный подход к пациенту. Если раньше у нас были хотя бы врачи по системам организма – терапевт, хирург, гастроэнтеролог, гинеколог, то сейчас развелось множество узких специалистов – даже не по системам, а по отдельным органам: проктологи, гепатологи, маммологи и т.д. Возможно, ничего плохого бы в этом не было, если бы эти специалисты взаимодействовали между собой по поводу лечения одного пациента, то есть лечили коллегиально. Но такого я, честно говоря, не встречала. В итоге человек, у которого много проблем, имеет огромный список лекарств, назначенных разными врачами для лечения отдельных органов. И никто не задумывается, как эти лекарства между собой взаимодействуют. Наступают побочные явления, их тоже надо лечить – возникает порочный круг.

– А третья причина какая?

– Третья причина состоит в том, что в нашей медицине преобладает «классический научный подход» – отношение врача к пациенту как к объекту исследования, наблюдения. И чем молчаливее и безропотнее этот объект, тем лучше врачам – не надо учитывать его субъективные особенности, его размышления на тему о собственном здоровье, его опыт.

С другой стороны, пациенты часто не готовы вникать по-настоящему в свой организм, в собственные проблемы. Зато они часто, начитавшись околомедицинской литературы, во всем сомневаются, со всем спорят и отнюдь не стремятся к сотрудничеству с врачом, к которому пришли за помощью.

В результате всех этих причин обеспечение здоровья населения у нас совершенно неудовлетворительное, а медицинский подход, на мой взгляд, устарел.

– Что и как, по-вашему, можно изменить в этой печальной ситуации?

– В древности в китайской, индийской, древнегреческой, персидской медицине организм человека рассматривался как единое целое, и деление проходило максимум на пять стихий (как в китайской медицине), а то и на три (доши в индийской и тибетской медицине). Это позволяло описывать организм как систему, и врачевателю, который наблюдал больного, было легче справляться с заболеванием, прослеживая взаимосвязи между тремя или пятью компонентами, чем лечить 20 отдельных органов, как пытается делать наша медицина. К тому же древние врачи считали, что все эти три или пять систем должны находиться в равно-



весии, то есть они лечили даже не отдельную систему, а добивались сохранения или восстановления гармоничного взаимодействия частей целого.

А еще они говорили, что организм человека повторяет устройство Вселенной. Практически это означает необходимость учитывать взаимодействие нашего организма и среды, в которой он находится, то есть целостность более высокого уровня. Именно это делали древние врачи, хотя об устройстве и физиологии организма они знали несравненно меньше, чем сейчас. Поэтому интеграция древнего целостного подхода к человеку с современными знаниями в медицине была бы огромным шагом вперед!

– А есть ли сейчас попытки целостного подхода?

– Отдельные всплески. Целостно пытаются рассматривать человека гомеопаты, остеопаты, рефлексотерапевты. Есть попытки подключения к процессу лечения психологов. Но вообще-то современная медицина психику исключает, хотя все знают о психосоматических заболеваниях, они описаны, и психика часто указывается среди причин многих болезней. На практике почти не бывает, чтобы обычный врач работал с пациентом психологически или подключал психолога. Медицина пока не готова сдвинуться в эту сторону.

– И все-таки что такое здоровье?

– Есть более 200 определений здоровья. Я бы разделила их на несколько групп. В первой группе определений во главу угла ставится здоровье отдельных систем организма, и здоровым человек считается при нормальном функционировании каждой из них. Определения из следующей группы рассматривают человека как существо преимущественно социальное, и здоровье оценивается по его способности жить в социуме.

Есть группа определений, которая гласит, что если человек может полноценно заниматься желаемой деятельностью – он здоров. Еще одна – что здоровым можно считать лишь того, кто гармонично, адекватно взаимодействует с внешней средой.

Во всех этих определениях негласно проскальзывает идея, что есть некая норма, в сравнении с которой и оценивается благополучие (или способность к деятельности). Но нигде не дается критерия, что же такое благополучие. Если у меня ничего не болит, а анализ плохой, это благополучие или нет? Или я занимаюсь любимой деятельностью, но я инвалид, нет руки или ноги, то здоров ли я?

– Выходит, что такое благополучие, определить невозможно?

– Мы все очень индивидуальны. Описаны случаи, когда у человека нормальная температура – 37,5 °C, и он себя отлично чувствует, у него ничего не находят. Или повышенное СОЭ. Болен ли он? Вот и получается, что имеющиеся определения здоровья существуют для некоего среднего, не давая четких критериев.

В древности говорили, что здоровье – это равновесие стихий. А известный мистик XX века Г. Гурджиев предложил метафорическую модель: тело человека – это телега, психика – лошадь, запряженная в эту телегу, а ум – возница, который управляет лошадью. Обычно все это не слажено: тело хочет своего, лошадь не подчиняется кучеру, и человека раздирают противоречия – его телега либо стоит, либо носится, куда ветер гонит. А иногда кучер направляет лошадь неизвестно куда. Но у человека есть еще и Хозяин, который знает, куда ехать, и видит, как взаимодействуют между собой телега, лошадь и кучер. Тут у меня возникла гипотеза: если здоровье тела – это исправность телеги, благодаря чему она может ехать, здоровая психика – это сила лошади, и кучер-ум тоже здоров, то отсюда как раз и вытекает определение здоровья. Три части здоровья должны не просто функционировать и быть благополучными сами по себе, но находиться в правильной взаимосвязи, чтобы двигаться туда, куда наметил Хозяин. Значит, человек здоров, только если есть Хозяин…

– И кто же этот Хозяин?

– По Гурджиеву, Хозяин – это высшее Я человека, которое управляет, в том числе, и умом, потому что ум не является Хозяином. По мнению моего наставника, человек здоров, когда он сам, точнее – его высшее Я, или Хозяин, считает себя здоровым. И тогда не так уж важно, хороший ли у него анализ крови. Потому что когда у человека есть это управляющее высшее Я, когда он хочет двигаться в избранном направлении и движется туда как единое целое (психика, тело и ум), он здоров.

Все наши попытки лечить целостного человека по частям – то тело, то психику, или развивать ум тренингами, или заниматься медитациями, чтобы стать спокойнее, – ни к чему не приведут. Чтобы правильно выстроить связь тело–психика–ум, необходимо посмотреть на все эти составляющие сверху и со стороны. Поэтому путь к здоровому обществу и здоровому образу жизни неизбежно лежит через духовное развитие.

– Может быть, вы предложите что-нибудь в индивидуальном порядке?

– Я всегда призываю: если вы заболели или у вас что-то болит, задумайтесь о причинах. Не спешите сразу пить таблетку. Попробуйте вспомнить, о чем вы думали до того, как заболели. Какая была ситуация? Может быть, вы столкнулись с проблемой, которую не смогли разрешить, или совершили поступок, в правильности которого не были уверены? Если считать здоровье ступенькой в духовном развитии, то болезни – уроки на пути к этому здоровью. Даже ваше предположение о том, что могло быть психической или духовной причиной болезни, нередко помогает выздороветь.

Еще один практический совет: обращайтесь к психологу. Когда заболевает тело, психика тоже затронута. Психолог как минимум поможет выйти из состояния мрачной подавленности во время болезни, когда кажется, что впереди никакого просвета, а лишь бесконечные походы к врачам. На самом деле, если состояние психики улучшится, то и болезнь может отступить.

А обращаясь к врачу, полезно помнить, что организм все-таки ваш – никакой врач не может его знать лучше, чем вы, и нести за него ответственность. Врач – только консультант. И не расстраивайтесь, если он не вылечил вас за один раз. Ведь свою болезнь-то вы приобретали достаточно долго! Лечение – это упорный труд.

Беседовал Александр Герц

Хвощ полевой – древнейший лекарь

Он пережил Всемирный потоп, превратившись из могучего гиганта в небольшое растение. На Руси хвощ полевой долго использовали исключительно в хозяйстве. Отваром из корней красили шерсть, травой шлифовали камни, чистили оловянную посуду. Оказывается, чистящие свойства связаны с кремниевой кислотой, которой богаты стебли растения. Благодаря ей хвощ и попал в прописи травников.

СИЛЕН КАК КРЕМЕНЬ

Как лекарственное средство хвощ мне известен давно. Часто использую его для снятия отеков. В отличие от солевых мочегонных средств, он не вымывает из организма калий, что важно при сердечных заболеваниях.

Когда делаю целебный отвар, учитываю, что кремниевая кислота с трудом переходит в раствор. Поэтому хвощ готовится дольше многих других растений:

4 ст. л. сухого сырья заливаю 1 стаканом воды и кипячу на водяной бане под крышкой 30 минут. Даю постоять 10 минут и процеживаю, отжимая сырье. Добавляю кипяченой воды, чтобы получилось 200 мл. Принимаю по 1/2-1/3 стакана через 1 час после еды.

Помню, как в детстве лечили мои аденоиды. Дважды в день промывали носоглотку теплым отваром хвоща. Жутко неприятная процедура, но в результате я забыла, что такое аденоидит. Рецепт узнала у своей бабушки много позже:

2 ст. л. измельченного хвоща залить стаканом воды, довести до кипения, прокипятить 7-8 минут и настоять 2 часа. Процедить. Неделю промывать нос, затем сделать перерыв и провести еще один курс.

До сих пор в холодное время года, как только начинаются вирусные эпидемии, пью лечебно-профилактический чай, укрепляющий организм. В состав сбора входят по 2 части травы хвоща, цветков мальвы и липы, листьев подорожника ланцетолистного, а также по 1 части плодов фенхеля, травы тимьяна и цветков бузины. Залить 2 ч. л. сбора стаканом кипятка, настоять 15 минут и процедить. Пить по чашке 2-3 раза в день.

Вот и получается, что хвощ, на который многие не обращают внимания, силен как кремень. И нам он дает эту силу.

Тихонова Тамара Андреевна, г. Чайковский

2 ВАЖНЫХ РЕЦЕПТА

Отмечу, что в природе не так много растений, богатых кремнием. А от него зависит состояние соединительной и костной тканей, слизистых оболочек, кровеносных сосудов. К таким растениям относится хвощ полевой.

• Первый мой рецепт – от ревматизма, подагры, заболеваний дыхательной системы. Это холодный настой: 1 ст. л. хвоща заливаете стаканом холодной кипяченой воды и настаиваете 24 часа. Затем процеживаете и принимаете 4 раза в день после еды равными частями. Курс лечения – 3 недели.

• Второй рецепт – желчегонный и мочегонный сбор. Возьмите по 2 ч. л. травы хвоща, толокнянки, спорыша, грыжника голого и листьев брусники. Сначала залейте 400 мл кипятка толокнянку и держите на умеренном огне 5 минут. Затем добавьте листья брусники и держите еще 10 минут. А после – оставшиеся травы. Выключите огонь и дайте настояться полчаса. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Заболотнев В.П., г. Самара

ДОМАШНИЙ КОСМЕТОЛОГ

Наши бабушки потому имели красивые волосы до старости, что не ленились мыть голову отварами лекарственных трав, таких как крапива и хвощ полевой.

Знайте, что экстракт хвоща не только предотвращает образование камней в почках. Он повышает эластичность соединительной ткани, активизирует обменный процесс в волосах и ногтях.

• Я делаю настой из хвоща, иногда вместе с крапивой: беру по 2 ст. л. травы, заливаю в термосе 0,5 л кипятка и настаиваю в течение ночи. Потом втираю настой в корни волос. Никогда его не смываю, просто сушу волосы.

• Очень советую делать и маски для лица из свежей кашицы хвоща полевого. Морщинки за лето пропадают.

• А порошком из сухого хвоща можно чистить зубы. Это отличное лечебно-профилактическое средство. Хорошо очищает от бактериального налета и полирует микротрещины, не повреждая зубную эмаль.

Никоненко Наталья Владимировна, г. Москва

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХВОЩ ПОЛЕВОЙ?

Благодаря уникальному химическому составу хвощ полевой – эффективное вяжущее, мочегонное, противомикробное и общеукрепляющее средство. Он снимает отеки и спазмы, гонит глистов, останавливает кровь и заживляет раны. Доказано, что растение выводит из организма свинец. Им лечат ревматизм и подагру, дизентерию и желтуху, атеросклероз, фурункулез, стоматит и многие воспаления.

ЛЮБИМОЕ ДИВЕЕВО

Люблю бывать в Дивеево! Тихо, воздух какой-то особенный. Отдыхаю здесь и душой, и сердцем. Потом приезжаю домой окрыленный, словно в меня вложили новые батарейки – энергия бьет ключом: хочется работать, творить.

Обязательно бываю на святом источнике в честь Казанской Божией Матери. Наверное, потому что Казанская икона – моя самая любимая. Купаться не решаюсь, а вот целебной водой запасаюсь. Она для меня – как вода жизни. С тех пор как начал употреблять ее, желудок перестал болеть. И поэтому теперь каждые полгода отправляюсь в Дивеево – за волшебной водичкой. Конечно, есть и другие источники, но я думаю: «Раз мне так подошла вода именно из Дивеево, то другой не надо!»

А каких только историй не услышишь там, на источнике! Кто-то не мог ходить – и вдруг выздоровел! Кто-то не мог справиться с болезнью – и вдруг получилось! Да это и хорошо! Для верующего человека чудо – еще одно утверждение в вере. А для неверующего – один из возможных путей приобрести веру.

Ашкин Петр, г. Бекасово

ЧУДЕСА, ДА И ТОЛЬКО!

Наверное, у каждого верующего человека есть своя самая любимая икона. У меня это – Косинская икона Божией Матери. Несколько слов об этом чудесном образе. Находится он в Спасо-Успенском храме в Москве (станция м. «Выхино«). Раньше там было село Косино, и икона получила название от места своего пребывания.

А привез эту икону в Россию граф Шереметев, привез из Италии – там она находилась в городе Модена. Поэтому у образа есть второе название – Моденская, которое используется сегодня реже. Это древняя и удивительно красивая икона Божией Матери, на которой она изображена в полный рост.

На руках Богоматери сидит Богомладенец. В левой руке Он держит свиток, являющийся спасительным учением для просвещения рода человеческого, а правой рукой всех благословляет. Голова и плечи Богородицы покрыты мафорием – особой накидкой, спускающейся с головы до пят.



Эта икона почитается как чудотворная – к Богоматери обращаются за помощью при бесплодии, заболеваниях конечностей, головных болях, аллергиях. Любопытно, что записи исцелений, происходящих от косинской святыни, стали вестись с XVIII века. Все чудеса, явленные Господом через святыню, невозможно учесть, невозможно рассказать обо всех. А в наши дни происходит много удивительного.

Москвичка Гурьянова Анна Сергеевна долгое время страдала от экземы. Но особенно сильно у женщины была поражена кисть правой руки. Использовала мази, гели, но ничего не помогало. Постоянно приходилось носить на руке повязку, которая была пропитана лекарственным раствором. Но кожа на руке не заживала. И однажды одна знакомая этой женщины принесла ей масло, взятое от лампады, находящейся около Косинской иконы Божией Матери. Анна Сергеевна стала мазать маслом больные места на коже, но чаще всего – руку. Зуд сразу прекратился. А со временем все болячки и пятна на коже исчезли. Вот такие чудеса!

Есть в Косино неподалеку от храма и необыкновенное озеро. По форме оно круглое, напоминает блюдце. Святым это озеро прозвали не зря – вода в нем действительно целебная. Ученые изучали состав воды и донный ил, которого так много в Святом озере. Оказалось, что вода богата серебром, а ил содержит йод и бром. Говорят, что раньше крестьяне из деревни Косино лечили ревматизм и различные кожные заболевания, натираясь илом и обливаясь озерной водой. Времена меняются, а способы лечения – те же. И как чудесно, что и сейчас есть немало историй чудесных исцелений!

Дарикова Б., г. Жуковский

СПАСИТЕЛЬНАЯ НАХОДКА

Иногда в жизни происходят события, которые иначе как чудесными не назовешь. Во время войны нас эвакуировали. Было очень тяжело. Мама лежала больная, из еды ничего в доме не осталось. Помню, как мама, преодолевая недомогание, встала, помолилась иконочке «Всем святым», сохранившейся у нас даже после многочисленных переездов, и вышла из дома на улицу. Куда и к кому она собиралась пойти в поисках продуктов, трудно сказать. А во дворе была собачья будка, из которой старый пес давно сбежал. Проходя мимо этого сооружения, мама вдруг остановилась и запустила руку внутрь будки. И – о чудо! – достала старую рваную фуфайку. Принесла в дом и, словно в бреду, все повторяла: «Сейчас буду работать!»

Нам с братом не спалось, и мы с интересом наблюдали за мамой. Она сидела и разговаривала сама с собой: «Распорю рукав, сошью из него шапку. Может быть, кто-то купит ее, а я тогда смогу приобрести немного хлеба».

Начала распарывать рукав, а сама все время молится. И вдруг подходит к нам и говорит: «Родные мои, вставайте! Нам Господь послал подарок!»– и держит в руках бумажную купюру. Мы с братом переглянулись, начали рассматривать денежку. А она значила много – это была не мелочь. Наверное, давным-давно бывший хозяин дома сделал заначку. И вот эта купюра спасла нас от голодной смерти – мама пошла на рынок, купила муки. И мы смогли кое-как продержаться до весны.

Улько Л.Д., г. Апрелевка



ЧАЙНЫЕ СЕКРЕТЫ

Зеленый чай – известное средство продления молодости, сохранения красоты. Его признают во всем мире. И я пью его при любой возможности, но этим не ограничиваюсь.

В домашних условиях делаю с зеленым чаем прекрасные тонизирующие средства для ухода за кожей. Использую их утром и вечером. Если вам нужно великолепно выглядеть, попробуйте тоже «разбудить» кожу.

- Возьмите 1 ст. л. муки, желток 1 яйца и крепкий зеленый чай. Заварки берите немного, чтобы маска не текла. Все перемешайте и нанесите на лицо и шею на 15 минут, после чего смойте.
- Насыпьте в стакан 1 ч. л. листьев зеленого чая, залейте на 1/3 горячей водой (но не кипятком). Настаивайте, пока не остынет, процедите и пейте. А листья не выбрасывайте. Сделайте с ними маску для лица. Наложите на лицо и подержите 15 минут.

После таких масок ваша кожа посвежеет. Она заметно подтянется, выровняется и приобретет приятный оттенок. Если у вас проблемы с желудком, постоянно пейте зеленый чай. Дополнительная польза – укрепление зубов и десен. В этом целебном напитке, помимо прочего, содержится необходимый организму цинк. Он способствует заживлению ран, росту волос и укреплению ногтей.

Колотова Надежда, г. Пятигорск

ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ ЖИЗНИ

Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто найдет золотой корень, до конца дней своих будет удачлив и здоров, проживет два века. Родиолу розовую, или золотой корень, называют еще тибетским женьшенем. В нашей семье часто готовят чай из золотого корня или его настойку. Оба средства заметно тонизируют, поэтому рекомендуются во время тяжелой физической или умственной работы, а также при лечении простудных заболеваний.

- **Чай.** Залить 1 ч. л. измельченных корней 1 л воды, прокипятить 10 минут и настоять 40 минут. Пить по стакану 2-3 раза в день в течение 2 недель, не более.
- **Настойка.** На 0,5 л водки берут 50 г сухих корней, если они 5-летнего возраста, или 25 г, если растениям больше 8 лет. Настаивают в темном месте 15 дней. Употребляют по 10-15 капель за 20-30 минут до еды в течение 5 дней. Затем делают перерыв на неделю.

Золотой корень стимулирует центральную нервную систему, увеличивает остроту восприятия (слух и зрение). Также он повышает упругость, эластичность кровеносных сосудов, стимулирует иммунную систему, улучшает обмен веществ и потенцию. Да еще и снижает уровень сахара в крови.

Многие века это растение очень ценилось в народной медицине. Его использовали для укрепления здоровья и активного долголетия.

Но постоянно пить ни настойку, ни чай не рекомендуется: резервы организма не бесконечны, и постоянно стимулировать его нельзя. Также препараты золотого корня не стоит применять, если у вас повышены давление или температура и когда вы испытываете сильное эмоциональное возбуждение.

Коновалов И.В,, г. Сургут

НЕ ПРОПУСТИТЕ ПАХОВУЮ ГРЫЖУ

Те, кто хоть раз сталкивался с паховой грыжей, знают, какие страдания она приносит. Особенно если вовремя ее не заметить, или пытаться вправить самостоятельно, или лечить мазями и примочками, вместо того чтобы пойти ко врачу, поставить выпяченный орган на место и носить бандаж.

Иногда и без операции не обойтись, если есть защемление или грыжа случается часто. Мне ее сделали – ничего особо страшного в этом нет. Поставили специальную сеточку на мышцы в слабом месте. Теперь больше ничего не расходится, хотя раньше по 2 раза в год были выпячивания, даже когда я не особо напрягалась.

Самое важное – это вовремя заметить паховую грыжу и не спутать ее с другими болезнями. Не то многие, когда появляется боль внизу живота или в верхней части бедра, списывают это на спазм мышцы или плохую еду, делают чистки, пьют активированный уголь, мажут согревающим кремом.

Ничего хорошего из этого не выходит, а грыжа только разрастается. Одно неосторожное движение – и она защемляется, что уже опасно для жизни.

Запомните: если появилось какое-то выпячивание или бугорок под кожей, если в положении стоя или при ходьбе возникает боль, когда есть ноющее ощущение в этой области, не занимайтесь самолечением, а идите к хирургу. Ситуация острая, и в регистратуре скажите, что нужно попасть на прием срочно. Ну а если боль сильная, живот напряжен или тем более поднялась температура, надо вызывать скорую, а не пить таблетки. У вас ущемление, и требуется срочное вмешательство.

Заниматься самодиагностикой тут неблагодарное дело. Внизу живота столько важных органов, что это может быть и не грыжа, а сильное воспаление или инфекция. Тем более не надо ничего вдавливать и греть. Поберегите себя и не создавайте угрозу жизни.

Ну хочу пугать, но поделюсь историей. У моего соседа по даче три года назад случилась такая ситуация: часть кишечника вышла между мышц на животе.

Он сначала терпел, потом обратился к «знахарке», которую ему посоветовали друзья. Может, она и умеет вправлять простые грыжи, а у него уже пошло нагноение. После ее лечения вечером его увезли на скорой с перитонитом – был разрыв, инфекция разлилась по всему животу. Еле вытащили с того света. Сами видите, шутки с грыжей – это вещь плохая и может привести к самым тяжелым последствиям.

Пезина В.С., Вологодская обл., г. Череповец

ОСТОРОЖНЕЕ С НАЗВАНИЯМИ ТРАВ

Уже много лет я собираю рецепты народных средств, особенно с использованием лекарственных растений. Многие из них заготавливаю сама, благо живем мы в экологически чистом районе. И не раз, читая статьи и письма, сталкивалась с тем, что не ясно, о каком растении идет речь. Название дано, а что под ним имеется в виду, непонятно.

Так получилось, что в разных районах одни и те же травы называются по-разному. Или, наоборот, много разных целебных трав обозначают одним словом. Травки – это те же лекарства, со своими противопоказаниями и побочными эффектами.

С их приемом нужно соблюдать осторожность, иначе вместо исцеления можно заболеть еще больше или отравиться.

Есть травы, которые не спутаешь, – одуванчик, крапива, иван-чай, календула. А вот, например, напишет кто-то рецепт настоя герани. Какая? Луговая, лесная, болотная, или вообще речь идет о пеларгонии? То же самое с первоцветами, примулами, горцами, клеверами. Их же не один вид, и они все лекарственные – но одни посильнее, другие послабее, третьи вообще почти не лечат. Сорвет человек не ту траву и разочаруется в народной медицине.

Поэтому так важно, говоря о лекарственных травах, писать их точное название – имя вместе с фамилией, то есть «клевер красный», «василек полевой», «подорожник большой». Ну а тем, кто не очень разбирается в травах, еще и свериться с определителем или спросить знающего человека, чтобы заготовить именно то, что надо.

Герасимова С.П., Архангельская обл., г. Каргополь

САЛАТ МОЕМ ПРАВИЛЬНО

Часто в разных статьях, особенно летом, пишут про то, как опасно есть в жаркую погоду различные салаты, заправленные майонезом. В тепле они очень быстро становятся рассадником для микробов. Отравления ими летом случаются очень часто. Однако и зеленые салаты не так безопасны.

Казалось бы, полезнейшие блюда – салатные листья и зелень с овощами. Но и тут надо соблюдать осторожность. Ведь как обычно их моют? Просто сполоснув водичкой и стряхнув воду. А салат растет близко к земле, в дождь на него попадает земля, особенно ближе к корню. И там тоже целая пропасть микробов и даже яиц глистов. Потому получить желудочную инфекцию от зеленого салата тоже можно очень легко.

Чтобы этого не случилось, листья нужно мыть тщательно, чтобы удалить всю грязь. Как это сделать?

Тщательно вымойте таз или раковину. Наполните их тепленькой водой и замочите листья на несколько минут. Аккуратно прополощите каждый из них руками, смывая грязь. Потом промойте проточной водой и отбросьте в дуршлаг, чтобы стекла влага. Но это еще не все. Советуют сделать вторую промывку уже в соленой воде – опять же замочив и ополоснув их. Так удалятся все микробы.

Витамины тут никуда не денутся, вкус не изменится. Зато не будет опасности заражения. В таких случаях пренебрегать гигиеной нельзя – потом дороже обойдется лечиться.

Буслаева Любовь Алексеевна, г. Пенза

ДОМАШНИЙ ФРУКТОВЫЙ УКСУС

У нас рядом с домом есть мини-рынок, где торгуют овощами и фруктами. Мы с соседкой договорились с одним продавцом – он нам буквально за копейки отдает фрукты, которые уже начали портиться.

Говорит, что все равно бы на свалку отправил. Есть их нельзя, плохо для здоровья. Зато можно приготовить натуральный домашний уксус – и для кулинарных целей, и для лечения, и для хозяйственных нужд.

Меня иногда спрашивают, стоит ли с этим возиться – в магазине уксус стоит недорого. Стоит! Все равно получается дешевле относительно получившегося объема, но самое главное – никакой химии, настоящий целебный продукт! И на вкус он приятный – хорош в салатах, соусах. Делать его на самом деле не так уж и сложно – много времени занимает процесс брожения и созревания, а самой работы почти никакой.

У всех фруктов (годятся любые) срезать гниль, но не чистить. На кожице как раз и живут нужные бактерии. Хорошо промыть, пропустить через мясорубку. Уложить в большую стеклянную банку, залить кипяченой водой и добавить сахар. Пропорции такие: на 3 части фруктового пюре – 1 часть сахара и 4 части воды. Для лучшего брожения можно добавить кусочек



черного хлеба, но только если он сделан на дрожжах, а не на разрыхлителе. Закрыть горлышко марлей или тонкой тряпочкой, поставить в темное место и забыть на 2 месяца. Иногда только помешивать и следить, чтобы не появилась плесень. После этого процедить через несколько слоев марли в чистую банку и оставить еще на месяц для созревания.

Этот фруктовый уксус намного вкуснее покупного, к тому же в нем, кроме уксусной кислоты, есть и другие полезные вещества. В хозяйстве же его можно использовать вместо эссенции, запах будет не такой едкий, а даже приятный.

Чернякова Н.П., г. Пермь

МОИ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

После кулинарного изобилия и переедания организм настоятельно просит чего-нибудь простого и незатейливого.

- Например, **гречневой каши.** Так что пора к плите, готовить гречку.

Перед приготовлением крупу лучше перебрать и промыть, тогда вы будете избавлены от неприятных сюрпризов в виде попавшего на зуб камушка. А далее остается выбрать один из множества способов приготовления гречки. Если хотите получить вкуснейшую, пышную гречневую кашу, в которой каждое зернышко хорошо проварено и при этом не прилипает к соседнему, то приступать надо накануне. Промытую и перебранную крупу просто залейте кипятком, приблизительное соотношение – на 1 стакан гречки 1,5-2 стакана воды. В дальнейшем его можно отрегулировать в соответствии с вашим вкусом. Кастрюлю закрыть крышкой и можно укутать чем-нибудь теплым. К утру гречка впитает в себя воду и будет готова к употреблению. При желании можно ее доготовить на плите, главное, следить, чтобы не пригорела.

Хочу еще поделиться чесночными рецептами здоровья. Когда у меня или моих близких появляется простуда, я всегда готовлю такие целебные средства.

- **Бутерброд с пюре из чеснока и орехов.** Растолките очищенную головку чеснока со стаканом очищенных грецких орехов, разотрите и смешайте с 2 ст. л. растительного масла, посолите, полейте 2 ст. л. лимонного сока, размешайте. Масло для бутербродов готово. Это количество на сутки для профилактики гриппа.
- **Лимонад чесночный.** Разотрите 25 крупных зубчиков чеснока с мякотью 3 лимонов или их соком, добавьте 1 л холодной кипяченой воды и поставьте в закрытой посуде в холодное место на сутки. Затем разлейте в темные бутылки, закрыв их. Пейте ежедневно по 1 рюмке до еды.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

МОЙ ЛЕТНИЙ БОРЩ

Летом в жару особенно готовить и стоять у жаркой плиты не хочется, да и для здоровья полезнее налегать в этот сезон на свежие продукты, а не уваренные до потери цвета. Когда живу на даче, ем много салатов, в которые у меня идет все, что можно найти, – не только огородные овощи, но и сорные травы. Особенно вкусны мокрица, лебеда, крапива, одуванчик. Делаю окрошки, тоже добавляя в них дикоросы. И еще очень люблю холодный борщ! Тут без варки, конечно, не обойтись – нужно приготовить свеклу. Или хотя бы замариновать. Зато блюдо получается вкусное, питательное, полное витаминов. Как раз то, что нужно в летний зной. Рецептов холодных борщей сотни, у каждой хозяйки есть свои секреты. Я тоже люблю экспериментировать. Вот, например, такой рецепт, один из моих любимых.

Отварить 2-3 средние свеклы, 1 морковку и 2 яйца. Свеклу с морковью натереть на терке и выложить в кастрюлю. Туда же порубить зеленого лука, укропа и любой другой зелени, какую хотите. Можно добавить сладкий перчик. Все это залить 1,5-2 л кваса и поставить в холодильник на часик, чтобы настоялся. Подавать с половинкой яйца и сметанкой.

Можно делать холодные борщи и на кефире, простокваше, на минеральной воде. Если хочется кислинки – добавляйте лучше не уксус, а лимонный сок. Я даже орехи кладу – необычно и очень вкусно!

Коростелева Людмила Михайловна, г. Москва



ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕТЬ

Врачи называют повышенную потливость гипергидрозом и иногда даже прописывают специальные мази. Одно дело, когда потеешь при тяжелой работе или в сильную жару. У меня же проблема такая, что даже небольшая прогулка выгоняет столько пота, что приходится менять рубашку. А летом вообще становится невыносимо, пот льет ручьями. Неудобно даже перед другими. Я проходила обследование, думала, что есть какие-то нарушения в здоровье, но все нормально. Доктор сказал, что просто такая особенность тела. Нужно часто ополаскиваться, пользоваться дезодорантами, принимать ванны с лекарственными травами. И еще он мне посоветовал пересмотреть свое питание, чтобы хотя бы немного уменьшить выработку пота и сделать его запах не таким резким. Этой рекомендации я следую уже два года, и могу сказать, что диета действительно помогает. Потеть не перестаешь, но уже не так сильно. И кожа пахнет нормально, даже если не удалось залезть по душ. Поделюсь своими советами – может быть, кому-то тоже пригодится.

- От каких-то продуктов нужно отказаться – они разогревают организм и увеличивают выработку пота. К тому же еще и придают ему запах. Это все острые специи, чеснок, лук, горчица, хрен и редька. Иногда их можно есть, но не перед тем, как вы собираетесь куда-то выходить. Потом не спасешься никаким одеколоном.
- Надо есть поменьше красного мяса, всевозможных мясных консервов и полуфабрикатов. Чем больше белков – тем больше потеете. Рыбу можно, иногда курицу. С бобовыми тоже надо соблюдать осторожность – мне врач объяснил, что они стимулируют вегетативную нервную систему, тем самым увеличивая потоотделение.
- Кофе – в очень небольших количествах, черный чай заменить на зеленый, от газировок отказаться, молоко по минимуму. Пить много воды, а чтобы восстанавливать потери соли, выпивать по бутылочке минералки и 1-2 стакана компота из сухофруктов или морса каждый день.
- Сласти, особенно выпечку, урезать. Сахар – это самый мощный энергетик.
- А вот растительные масла, особенно холодного отжима, нужно включать в питание обязательно, по 1-2 ст. л. в день. Они улучшают состояние кожи, полезны для нервной системы, от которой зависит повышенная потливость.
- Охлаждающим эффектом обладают вся зелень, капуста, морковь, свекла. Причем хотя бы половина овощей должна быть в свежем виде, а не вареном или тушеном.
- Из круп особенно полезны гречка и овес, хотя и другие вреда не принесут. Макароны же и картошку на гарнир нужно ограничить.
- Надо стараться есть так, чтобы тело не испытывало резких энергетических скачков. Лучше чаще, но понемногу. После переедания даже здорового человека прошибает пот, а при гипергидрозе вообще ульешься им.

Как видите, советы все не такие уж и сложные. Это можно назвать вообще здоровым питанием. Оно хорошо не только от потливости, но и от лишнего веса. Я, во всяком случае, еще и похудела вдобавок на 10 кг, что тоже хорошо сказалось на моей склонности к чрезмерному выделению пота.

Тимуркова Д.В.,
Ростовская обл., г. Шахты

АМАРАНТ – ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Амарант употребляли в пищу с древнейших времен, но сейчас он не так популярен. Раньше его еще и не найти было нигде. Теперь семена продаются и в магазинах, и в аптеках. Причем по вполне доступной цене. Еще можно купить амарантовое масло, тоже очень полезное и для лечебных, и для кулинарных целей.

Амарант – это настоящая кладовая ценных веществ. Набор аминокислот в нем почти идеальный, намного лучше, чем в пшенице или даже гречихе. При этом в амаранте нет глютена – вещества, которое вызывает аллергию. Так что его можно есть даже тем, кто плохо переносит другие злаки. Крахмала в нем меньше, а значит, это идеальное питание для тех, кому нужно похудеть. Я читала также, что в зернышках амаранта есть вещества, которые положительно влияют на иммунитет. В них есть железо, цинк, полезные жирные кислоты, он полезен для сердца, крови, нервной системы. Одним словом, настоящее чудо.

Я знаю, что некоторые не любят амарант из-за особой консистенции семян – непривычно после других каш. Но если вы его распробуете и будете жевать медленно, наслаждаясь вкусом, то потом он станет вашим любимым блюдом. Кроме обычной каши можно делать из амаранта и вкуснейшую запеканку, полезную для сердца.

Отварите стакан амаранта. Выложите в миску, добавьте порубленную курагу, чернослив, изюм и грецкие орехи. Можно еще и сушеных ягод подсыпать. 2 яйца взбейте со сметаной, добавьте к амаранту, подсластите медом, выложите в форму и отправьте в духовку на полчаса. Получается просто объедение!

Матюнина Анна Сергеевна,
г. Новосибирск



Таволга-спасительница



Настала пора заготавливать таволгу, которая как раз зацветает в июне. Если кому пригодится это замечательное лекарственное растение, не упустите время! Как им лечиться и от каких недугов, сегодня расскажет потомственная травница К.И. Доронина.

ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЕМ

Алла Денисовна почти не спала в ту ночь. Тревожила полная луна. Храпел Антон Иванович. Алла вглядывалась в него при лунном свете.

Все-таки муж очень изменился за последние годы, сильно пополнел. Вот живут они вместе в одном доме, спят в одной постели, а такое чувство, что муж с каждым днем уходит от нее все дальше и дальше. Почти не о чем говорить, живут молча. Иногда она ловит его взгляд из-под густых рыжеватых ресниц, но сердце ее молчит. Ведь и глаза уже не те. Были василькового цвета, да поблекли, будто выцвели от времени. Когда-то она летела навстречу его взгляду. Как же давно! А теперь – чужие. У детей своя жизнь. По выходным внучата наполнят птичьим гомоном опустевшее гнездо – и вновь тишина, молчание.

Когда-то казалось, что вот уйдет она на пенсию – и начнется у них замечательная жизнь. Уже пенсия, и времени свободного больше. Но что это за жизнь? Чужие...

КОГДА ЗАКИПАЕТ КРОВЬ

Теснит в груди, все тело обливается горячими волнами, а потом – озноб, холодный липкий пот на лбу. Ее прекрасные густые волосы теперь почти всегда влажные. Приходится их отмывать после бессонных ночей, полных неясной тревоги.

Ранним утром опять набежала горячая волна, как будто вскипела кровь в жилах. Сердце вырывалось из груди, не вздохнуть. Только под холодным душем стало легче. Вот он какой, климакс. Ни «чудодейственные» импортные лекарства – ничего не помогает. Врач только сочувственно покачивает головой и выписывает очередные разрекламированные препараты.

Обливаясь холодным душем, Алла смотрелась в большое зеркало. У нее всегда была безукоризненная фигура. И сейчас еще упругая грудь, ни одной складочки жира, ни растяжек, ни старческой дряблости. Стало жалко себя: никому теперь не нужная, бедная и жалкая. Слезы полились рекой, началась истерика.

Уже ничего не соображая, она стала бить посуду, когда вернулся из гаража муж. Испуганный Антон Иванович вызвал скорую и попытался уложить жену на диван. Но та вырывалась, билась в истерике, рыдала и расцарапала ему лицо. Только после укола она успокоилась и быстро заснула, все еще всхлипывая, как малый ребенок.

Вечером – снова слезы: «Ты меня не любишь, я знаю! Даже не дотрагиваешься до меня. Нам надо развестись!» Алла начала вытаскивать из памяти все свои многолетние обиды. Антон Иванович ответил спокойно: «У тебя, Аллочка, в голове один секс. А мне 65, если ты еще не забыла, дорогая. И у меня гипертония. Поступай, как знаешь».

О том, что Алла тоже изменилась, он не сказал ни слова. Хотя еще не так давно жена была с ним поласковее, и от ее нежных прикосновений пробуждалась мужская сила. Теперь же – лишь холод и сплошная мгла. Остались только изнуряющая работа да радость насыщения едой. Но даже аппетита такого, как в молодости, уж нет. Вот с рюмашечкой – нормально.

ДАЙ СЕРДЦУ ВОЛЮ...

«Чем же помочь жене? Ведь нервы никуда не годятся», – думал Антон Иванович. И отправил ее на морской курорт по горящей путевке. Бархатный сезон!

Там она, конечно же, влюбилась. Только Борис взглянул на нее – и Алла уже летела легким мотыльком на призывный свет, не боясь опалить свои крылышки. Безумные ночи, долгие разговоры, любовный лепет. Казалось, они знают друг друга всю жизнь. Борис был моложе ее на 15 лет. У него что-то не ладилось в семье. Говорил, что на грани развода.

Однако все кончается. В последний день он взял ее за плечи и, глядя прямо в глаза, сказал: «Спасибо, ты прекрасная женщина, но писем не надо. У меня семья, двое детей. Только без слез!»

Алла вернулась домой в тяжелейшей депрессии. За короткое время она будто потускнела. Не укладывала больше в прическу свои роскошные волосы, одевалась небрежно. Сидела неподвижно в кресле и смотрела остановившимся взглядом куда-то в пространство. Слезы беспрестанно катились по ее бледным щекам. Антон Иванович приглашал врачей, но те лишь разводили руками: мол, климакс, время пройдет – все наладится. Наконец знакомые дали адрес женщины, народной целительницы Барановой, которая тогда еще была жива. И Антон Иванович отвез к ней свою жену.

Баранова ей прямо с порога сказала: «Ну что, милая, дай сердцу волю – заведет в неволю?» И предложила Антону Ивановичу оставить у нее жену на недельку. Обещала вернуть как новенькую.

ПОМОГЛА «КОЛДОВКА»

Валентина Баранова появилась в деревне на Ставрополье сразу после войны. Односельчане называли женщину «колдовкой», однако бегали к ней украдкой друг от друга со своими бедами. Та помогала – кому травами, кому просто советом. Иногда выливала воск.

Популярность «колдовки» в народе росла, и вскоре у ее ворот стали появляться роскошные машины зарубежных марок. Она действительно была необычным человеком: могла заглядывать в прошлое и предвидеть будущее. Терпеливо, без страха ждала и своего часа. Знала заранее, какая ее ожидает смерть.

Так вот, Алла Денисовна осталась на недельку. О чем с ней говорила умудренная опытом старая женщина, знает только сама Алла. Известно



только, что целительница поила ее настоем из таволги с репешком и снимала с ее иссохшего тела тяжкую тоску, изгоняла душевную смуту, которые часто сопутствуют климаксу.

Приехал Антон Иванович и нашел свою жену в добром здравии. Она как будто проснулась, очнувшись от мутных кошмаров, навеянных злыми силами.

Еще год Алла принимала таволгу с репешком, добавляя в сбор пустырник и мелиссу. В конце концов стала спокойной, уравновешенной и вновь превратилась в замечательную хозяйку.

КОРЕНЬ ЖИЗНИ – БАЛАБАН

Что же это за чудодейственная трава – таволга, которая помогает женщинам встретить осень своей жизни?

Как прекрасна она на заливных лугах, в заболоченных лесах, по берегам рек! Запах кремовых кистей с миниатюрными цветками радостно отзывается во всем человеческом существе, наполняя покоем и трепетом жизни, как материнская любовь. Не зря в некоторых местах таволгу зовут маточником. А в Полесье ее называют гадючником. Любят болотные гадюки отдыхать в цветущих зарослях. Знахари говорят, что змеи лечатся этим целебным растением от своих болезней.

Латинское название таволги – Filipendula ulmaria. Встречается она по всей России, есть и на Дальнем Востоке. Корневище у нее деревянистое и ползучее.

Один из видов таволги обыкновенной – лабазник шестилепестковый с веретенообразным корневищем, известным в народе как корень-балабан. На нем образуются «земляные орешки», покрытые темной кожицей. Изнутри они кремового цвета. По фармакологическому действию лабазник сильнее обыкновенной таволги. Знахари стараются использовать именно его, если есть выбор. Заготавливают растение во время цветения, с июня и до конца июля. В засушливое лето срок цветения сокращается. Особенно сильны бульбочки (орешки) лабазника.

Почему корень назвали «балабан»? В Калужской области есть деревня Балабаново. Так вот, один очень старый человек рассказывал, что из глубины веков в его роду из уст в уста передается предание. Жил на той земле знахарь, который спас народ от бубонной чумы. Тысячи людских жизней унесла страшная эпидемия. А те, кого знахарь поил зельем из балабан-корня, выжили. В честь него и назвали поселение.

ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Знахари уверяют, что «орешки» лабазника лечат даже раковые заболевания. Корни настаивают на водке 21 день в темном месте. Пьют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, даже очень серьезных. И при туберкулезе легких, яичников принимают настойку по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Водный настой из цветков таволги, высушенных в затененном месте, лечит ревматоидные поражения суставов. Готовят и спиртовую настойку. Она помогает и при тяжелых заболеваниях. Но если врач выписал вам лекарства, их тоже надо принимать наряду с настойкой таволги.

Растение широко применяется в народной медицине. Ведь таволга богата дубильными веществами, салициловой и аскорбиновой кислотами. Это хорошее вяжущее, противовоспалительное, болеутоляющее средство. Используют ее и как жаропонижающее при гриппе, простуде. При употреблении внутрь при подагре наблюдается снижение уровня мочевой кислоты, нормализуется обмен веществ, исчезают приступы.

Если боли в желудке, кишечнике связаны с нервозностью, то таволга – незаменимое лекарство: и нервы успокоит, и воспаление снимет. При истерических припадках, связанных с климактерическими явлениями, она тоже очень выручает.

Также растение применяется при воспалении почек и мочевыводящих путей, эпилепсии, сердечной недостаточности с декомпенсацией, маточных кровотечениях, белях и заболеваниях кожи.

Больные, которые ищут исцеления, должны помнить, что растительные снадобья, в том числе и с таволгой, нельзя принимать постоянно и без меры. Основные правила такие.

- При серьезных заболеваниях курс лечения обычно длится 40 дней. Затем нужен перерыв на 10-12 дней. И так – до выздоровления.
- Женщинам в критические дни травяные средства не принимать. Кроме, конечно, мазей и других наружных средств.
- Детям от 10 до 14 лет уменьшать дозу наполовину.

КОЖА ОЧИСТИТСЯ

Почти при всех кожных заболеваниях уже на четвертый день приема внутрь снадобий из таволги исчезает зуд и начинает очищаться кожа. Хорошо помогает и мазь из этого растения.

- **Отвар.** На 10 г корней – 1 л воды. Настоять 2 часа в холодной воде, затем прокипятить 5 минут. Настоять до охлаждения и процедить. Смоченной в отваре ваткой или губкой обмывать пораженные места. Не вытирать, а ждать, когда кожа высохнет.
- **Мазь.** Свежие цветки или корни таволги растереть в кашицу с таким же количеством нутряного жира или настоящего (домашнего) сливочного масла. Можно использовать и сушеное сырье, измельчив его в порошок с помощью кофемолки.

Знающие травники в качестве жировой основы для мази используют и отечественный крем после бритья.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При почечных и желудочных, сердечных и нервных заболеваниях 1 ст. л. раздробленных корешков лабазника залить 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане 20 минут и настоять 2 часа. Употреблять по 1 ст. л. 4-5 раз в день: 3 раза – непосредственно перед едой и 2 раза – между приемами пищи.
- От ревматоидных заболеваний, подагрических вспышек, маточных воспалений и кровотечений, а также мужских болезней мочеполовой системы готовить настой. На 0,5 л кипятка – 2 ст. л. сухой травы таволги с цветками. Настаивать в термосе ночь. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана. Помогает и от головных болей, эпилепсии.
- Настойкой лабазника лечатся от многих из перечисленных заболеваний. Надо раздробить на мелкие части 1 стакан сушеных "орешков" (корней) и залить 0,5 л 40%-ного медицинского спирта либо хорошей водки. Настоять 21 день в темном месте под плотной крышкой. На 22-й день процедить, отжав сырье, и хранить в хорошо закрытой бутылке из темного стекла. Принимать по 1 ст. л. трижды в день перед едой, разбавляя водой.

Соловьиная трель

Я всю жизнь прожила возле Исаакиевской площади в Ленинграде, а теперь – Санкт-Петербурге, в старинном доме, и не представляла себе жизни не в центре города. Но два года назад наш дом поставили на капремонт, и нам пришлось переехать в новостройку.

Мой муж Алексей был в восторге. Наконец-то, говорил он, заживем на свежем воздухе! Там и лесочек недалеко, и погулять есть где, и водоемы разные. Я же рыдала день и ночь, так мне не хотелось уезжать из старой квартиры. Вот с этого и начались у нас разногласия. Каждый день мы с ним спорили до хрипоты, и часто наши споры кончались моими слезами и его страшным возмущением. Муж, раньше такой спокойный и обстоятельный, способный рассуждать на любую тему без гнева и повышения голоса, теперь кидался в бой без всякой причины, цеплялся к мелочам, орал на меня без повода, ну, и я ему спуску не давала. Чем ближе становилось время переезда, тем больше крепли наши взаимные обиды. Мы уже и говорить не могли друг с другом без крика, или вообще старались не разговаривать. Хорошо, хоть дети этого не видели – давно выросли и жили своей жизнью.

В общем, ад, да и только. Умом-то я понимала, что дальше так жить нельзя, и сколько раз уже хотела как-то помириться с мужем и прекратить эту глупую бессмысленную войну, но никак не удавалось. Наконец я не выдержала и пожаловалась близкой подруге Тамаре. «Знаешь, – подумав, ответила мне она, – дело не в перемене квартиры. Это у вас возрастной кризис, стресс на двоих! Подумай, шутка ли – столько лет вместе прожить! Я бы уже давно чокнулась – сорок лет с одним мужиком. Нет, вы сами не справитесь, вам к психологу надо». Ничего себе, утешила! Как я психологу, чужому человеку, буду о своих обидах рассказывать?

Скоро у меня начались нестерпимые головные боли, давление скакало, как молодая лошадь, да и на Лешку моего было страшно смотреть – похудел, как-то весь осунулся и позеленел лицом. Не изменилась наша обстановка и с переездом: заботы, усталость, неустройство на новом месте – и наш стресс на двоих только усугубился, снова и снова мы раздражались и ссорились.

Не знаю, как долго продолжался бы этот ад, но все внезапно переменилось в один прекрасный день. Вернее, в одну прекрасную ночь. Уж не помню, с чего мы сцепились в тот вечер. Поругались, даже ужин не закончили и уселись по разным углам в кухне. А была уже середина июня, окна распахнуты настежь, белые ночи в разгаре. Сидели мы так, молча дулись друг на друга, обиды копили, и вдруг послышалась трель. Прямо к нам в окно лилась дивная божественная мелодия с затейливым щелканьем, ритмичными повторами и такой пронзительной страстью, что у меня захватило дух. И вдруг слезы – не противные и злые слезы мелочных обид и подозрений, а очищающие, искупающие грех эгоизма и больного самолюбия, сладкие слезы ручьем полились у меня из глаз. Я уткнулась лицом в колени и краем глаза увидела, что муж тоже не остался равнодушным к внезапно зазвучавшей музыке самой природы. Он поднялся со стула, поднял обе руки к голове, обхватил ее руками и стал медленно раскачиваться из стороны в сторону. «Что же это мы с тобой делаем, Людка?» – вдруг услышала я тихий и какой-то надломленный голос мужа. Его слова звучали с незнакомой мне ранее болью. «Людка, Людка, – опять еле слышно заговорил он. – Ведь рядом такая красота, а мы тут сидим, чего-то злимся, ничего не слышим... А ведь всего-то надо – чуть-чуть оторваться от себя и от всей этой гадости, что засела у нас внутри. А помнишь, помнишь...» Он подошел ко мне, опустился рядом прямо на пол, и мы стали вместе вспоминать наши молодые и счастливые дни – как ездили в институте на картошку, как первый раз поехали в Крым и не верили, что есть такое чудо – море... А соловей все пел, «бился, щелкал, свистал и царил», как сказал великий поэт. И под эту удивительную соловьиную песню мы просидели почти полночи вместе, вспоминая, смеясь и плача, а главное – прощая друг друга. Теперь мы каждый вечер тихо сидели у открытого окна, поджидая соловья, и он не обманывал наших ожиданий. Он пел и щелкал, трещал и свистал, выводил свои потрясающие трели и лечил, лечил наши души. И не только души – меня постепенно перестали мучить головные боли, нормализовалось давление, а у Алексея вновь появились аппетит и спокойный сон.

Но прошли июнь и июль, куда-то улетел соловей, и уже больше не звучала его прекрасная песня. Честно сказать, я немного загрустила. По-прежнему мы собирались вечерять на нашей уютной кухне, но чего-то сильно не хватало. И вот однажды, когда мы поздним вечером уселись за чай, Леша вдруг сказал: «А у меня сюрприз!» «Пирожные из "Севера"»? – обрадовалась я. С чего-то вдруг мне страшно захотелось сладкого. «Да нет, – засмеялся муж, – поднимай выше! А ну-ка, закрой глаза!» Я закрыла. И тут же дивная, ни с чем несравнимая и такая до боли знакомая мелодия наполнила собой все пространство. «Как? – не открывая глаз, обрадовалась я. – Ты что, приманил соловушку? Фантастика!» «Конечно, когда-то это было фантастикой, – вздохнул муж, – а теперь стало техникой. Жми на клавишу плеера – и пожалуйста, слушай, когда захочешь, целебную соловьиную трель. Я ведь все-таки сходил к психологу посоветоваться, как нам с тобой избегать семейных стрессов, которые губили наше здоровье. И знаешь, оказалось, что есть записи пения птиц специально для лечения стрессов! Я не только соловья купил, тут у меня и овсянки, и канарейки, и зяблики. Их пение успокаивает нервы и снимает головные боли, а вот щебетанье чижей и щеглов, наоборот, способствует бодрости и поднятию духа, уходят усталость и подавленность. Это, мать, целая наука, и психотерапевты ею успешно пользуются для лечения стрессов и неврозов».

Вот оно что, подумала я. Конечно, и записями птичьего пения можно лечиться, но нас-то вылечил самый настоящий натуральный соловей! Он исцелил нас от нас самих!

Миронова Людмила Тимофеевна, г. Санкт-Петербург



ТЫКВА ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

Однажды на работе пожаловалась сотрудницам на бессонницу. И услышала неожиданный совет: есть на ужин тыкву. Оказывается, в ней много биологически активных веществ, калия, особых кислот, которые прекрасно усыпляют. И вообще, богатые калием продукты – бананы, курага, картофель – улучшают качество сна. А вот сыры, сливочное масло и соленья лучше не есть на ночь, чтобы не пришлось до утра считать овец.

Мотовилова Н.А., г. Краснодар

ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ

Привыкла на работе перекусывать рыбными палочками – дешево и сытно. Но однажды подружка попросила меня внимательно прочитать состав. Помимо рыбы, которая, конечно, не опасна для здоровья, в состав продукта входит как минимум еще 20 компонентов. Так что свежая рыба и такие палочки – далеко не одно и то же. Вывод: хотите быть здоровыми – не ешьте их.

Александрова Людмила, г. Смоленск

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

У меня слабое сердце. Приходится делать все, что в моих силах, чтобы не ухудшалось самочувствие. Есть, например, список продуктов, которые я исключила из рациона.

Теперь только радуюсь. Ведь перебои с сердцем часто начинаются из-за некоторых жиров. Поэтому нам всем, а особенно людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, необходимо следить за питанием. И обязательно знать самые опасные для сердца продукты. К ним относятся:

- все изделия с модифицированными жирами, в состав которых входят маргарины: сдобное печенье, торты с кремом, сыры;
- копчености, колбасы;
- икра – красная и черная;
- шипучие вина и пиво не в меру.

Особенно осторожными мы должны быть в межсезонье. В такое время из-за резких перепадов температуры и атмосферного давления увеличивается нагрузка на сердце и сосуды.

Боровая Е.А., г. Екатеринбург

ДОКУПАЛСЯ ДО ГАЙМОРИТА

Летом без купания не обойтись. Но если вы любите нырять, знайте, что иногда это может привести к гаймориту и не только. Так было со мной.

Оказывается, из-за перепада давления и переохлаждения в воде нередко развивается отек слизистой оболочки носа. Из-за него могут закрыться выходные отверстия из пазух носа в его полость, что грозит гайморитом. А вылечиться от него непросто!

Отек может распространиться и на органы слуха. Просвет слуховой трубы закрывается, начинается воспаление – отит. Учтите это летом.

Сажин Виктор, г. Самара

ЕСЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ СОЛОДКУ

Как-то прочитала, что корень солодки в Китае считается средством долгожителей. Решила, что и мне он не помешает. Часто принимала сироп из солодки, а то и жевала по маленькому кусочку сухого корня. Вдруг заметила, что давление начало, что называется, прыгать. Вот после этого и выяснила, что солодка при длительном употреблении его повышает. А кроме того, в тканях задерживается жидкость, и могут быть отеки.

В малых дозах в течение коротких курсов лечения средства из солодки действительно благотворно воздействуют на организм. Они улучшают обмен веществ и работу сердечно-сосудистой системы. Но курс не должен превышать 2 недели. Затем его можно повторить через 2 недели.

Так что и полезные растения могут быть вредными, если не знать правил их приема.

Архипова Л.В., г. Тверь



Буду верною женой

Повстречай меня, любимый,
Полюби меня душой.
Буду я тебе, любимый,
Доброй, верною женой.

Жду жизнерадостного, доброжелательного, не жадного, без вредных привычек, ласкового, чтобы дарил цветы. Мне 53 года. Расстояние от тебя до меня не играет большой роли. Жду звонка.

Любовь, тел. 8-900-212-98-44

Отзовись, моя радость!

Мне 60 лет (172-75), русский, на пенсии. Родился под знаком Льва в год Лошади. Плотного телосложения, но без живота, спортивный. Не пью и не курю. Аккуратный, чистоплотный, добрый, справедливый, демократичный, с чувством юмора. В споре всегда стараюсь найти компромисс. Люблю детей, животных, саму жизнь. Люблю дарить подарки, цветы. Уже 9 лет вдовец, трое взрослых детей. Младший сын живет вместе со мной в однокомнатной квартире. Ему 26 лет, хорошо воспитан, скоро его женю. Я многое умею делать по хозяйству, по профессии строитель. Мечта всей жизни – жить недалеко от Волги в сельской местности, в своем доме и заниматься хозяйством, держать птицу, животных. В душе я заядлый рыбак. Умею сочетать приятное с полезным. Отзовись, моя радость! Мой идеал женщины – добрая, хозяйственная, полненькая, с приятной внешностью, не скандальная, не меркантильная, 60-65 лет. Хотел бы знать ваш гороскоп и увидеть фото (верну). Надеюсь на счастливую встречу!

Адрес: Мельникову Леониду Денисовичу, 610047, г. Киров, ул. Орджоникидзе, д. 10, кв. 13. Тел. 8-912-367-52-40

Для серьезных отношений

Желаю познакомиться с мужчиной до 67 лет, среднего роста, без материальных и жилищных проблем, не судимым, имеющим автомобиль и желательно жителем г. Краснодара. На переезд я не согласна. Мне 64 года (158-72), вдова. Живу в частном доме, дети – отдельно.

Адрес: Гращенковой Валентине М., 385140, Адыгея, Тахтамукайский р-н, п. Яблоновский, ул. Цветочная, д. 38. Тел. 8-918-426-21-50

Ищу военный памятник

Мой отец Скороход Степан Михайлович, 1912 года рождения, служил офицером на Украине, в Прикарпатском военном округе. Хотелось бы найти его могилу, побывать на ней. Мне исполнился 1 год, как он ушел в армию, и больше я ничего о нем не знаю. Возможно, кто-то из читателей обнаружит памятник с его именем, фамилией. Сообщите мне, очень жду!

Адрес: Ломакиной Татьяне Федоровне (для Анатолия), 198261, г. Санкт-Петербург, п/я 40. Тел. 8-911-214-91-96

Надежда умирает последней

Нас называют детьми войны. Я родилась 12 мая 1940 года. Отец Береговой Антон Петрович, 1910 года рождения, был призван из г. Туапсе в 1941 году. А в 1943 году пришла повестка – без вести пропавший... И письма, которые отец писал перед боем, прислало командование. Больше никаких известий. Мы с матерью очень ждали его, искали. В 1976 году пришел ответ из архива, что он служил в мостовых войсках (делали под танки плавучие мосты). Письма от него приходили редко. Предположительно с Балтийского моря, из Прибалтики. Только недавно узнала, что его родной брат Береговой Иван Петрович, 1905 года рождения, тоже призванный из Туапсе, погиб в 1941 году. Адрес в письмах один и тот же. И еще у них была сестра Зоя. Вдруг кто-то служил вместе с отцом или родственники отзовутся! Надежда умирает последней.

Адрес: Розевика Людмиле Антоновне, 350901, г. Краснодар, ул. им. Героя Аверкиева, д. 20, кв. 131. Тел. 8-962-880-95-62

Нет подруг

Женщина, 49 лет, без детей, полная, на инвалидности. Ищу друзей по переписке, предпочтительно женщин, а то у меня здесь нет подруг, вдвоем с мамой скучно. Вы желательно из Петрозаводска или Вологды, Ярославля.

Адрес: Тане С., 173021, г. Великий Новгород, ул. Попова, д. 3, кв. 100

Спокойный, добрый

Мне 54 года (170-85), инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Не пью и не курю, спокойный, добрый. Говорят, симпатичный. Ценю юмор, много читаю. Живу один в двухкомнатной квартире. Познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком, оставшейся без жилья.

Адрес: Владимиру, 630024, г. Новосибирск, ул. Беловежская, д. 52, кв. 22

Познакомлюсь с серьезным человеком

Познакомлюсь с мужчиной моих лет, можно с инвалидностью. Мне 49 лет, разведена, есть инвалидность, на пенсии. Живу вместе с сыном в квартире с подселением. Люблю готовить, все делать по дому. Не пью и не курю, не ругаюсь, веду спокойный образ жизни. Если вам одиноко, пишите. На доброе отношение отвечу добротой и лаской.

Адрес: Заречной Лидии, 308015, г. Белгород, ул. Чапаева, д. 32, кв. 190 (2)

Ценю уют и уважение

Одинокая женщина, 56 лет (162-57), познакомится с одиноким мужчиной из Перми. Вы добрый, порядочный, непьющий, без жилищных проблем. Цените домашний уют, взаимоуважение.

Тел.: 8-951-927-81-47, 8-919-454-98-78

Нужна спутница жизни

Вдовец, пенсионер, 67 лет, рост 180 см. Моя жена ушла из жизни, и я остался один. Детей, наследников нет. Судимости не имею, не пьющий и не курящий. Ищу спутницу жизни 60-70 лет.

Адрес: Фаустову Александру Федоровичу, 399214, Липецкая обл., Задонский р-н, с. Гнилуша, ул. Ленинградская, д. 34, тел. 8-904-291-49-11

Вдвоем веселее

Одной плохо. Нужен мужчина 62-67 лет, надежный, без вредных привычек. Приглашу к себе. Вдвоем нам будет веселее. Мне 61 год, чистоплотная, квартира с удобствами.

Эльвира, Крым, п. Багерово, тел. +7-978-034-90-42

Ищу родственную душу

Мне 57 лет. На пенсии, но работаю. Без вредных привычек. Полновата, но не до безобразия. Дети уже взрослые. Люблю животных, читать и петь. А еще «люблю военных, красивых, здоровенных. Еще люблю крутых и всяких деловых». Хочется встретить родственную душу, человека славянской внешности, не судимого.

г. Санкт-Петербург, тел. +7-960-272-59-58

Вместе справимся с недугом

Мечтаю встретить свою вторую половинку. Мне 28 лет, добрый, отзывчивый, надежный, но болен (сахарный диабет). Познакомлюсь с серьезной девушкой без детей, с таким же заболеванием. Вместе нам будет легче справляться с недугом. Вы желательно из Ростовской области.

Сергей, Ростовская обл., г. Азов, тел. 8-951-522-94-61

Только для создания семьи

Мне 29 лет, рост 165 см, хорошенькая, веселая. По гороскопу Водолей (год Свиньи). Люблю домашних животных, работать на даче, ходить за грибами, ягодами, ловить рыбу. Образование высшее. Жильем обеспечена. Для создания семьи хочу найти спутника жизни с добрым сердцем, надежного, верного, трудолюбивого, любящего детей, не судимого и непьющего.

Адрес: Каленовой Юлии Анатольевне, 196605, г. Санкт-Петербург, Петербургское шоссе, д. 13-1, кв. 202. Тел. +7-911-282-99-52

Давайте дружить!

Алена, 43 года, инвалид 2-й группы (сердечница). Люблю цветы, животных, особенно кошек и собак, рыбалку. Интересуюсь кулинарией, собираю рецепты. Также люблю фотографировать (пленочный фотоаппарат). Интересуюсь народной медициной, лекарственными травами. Интересуют обычаи, традиции разных стран, народные приметы и поверья. Люблю поэзию, собираю разные открытки, календарики, наклейки, отрывные



календари. Очень хочу найти верных, надежных друзей и подруг, умеющих понять и помочь в трудный час. Все остальное значения не имеет. Мне могут писать все: бабушки, дедушки, сироты, ветераны – все, кто хочет иметь друга в Молдавии. Для ответа вложите конверт с о/а.

Адрес: Гаврилюк Алене, 4421, Молдова, р-н Калараш, с. Гыржавка

Создадим счастливую семью

Инвалид, 42 года, верующий. Для создания счастливой семьи познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд.

Александр, г. Саратов. E-mail: aleksandr.andreev.andreev@bk.ru

Хочется верить в лучшее...

Мне 34 года (165-60). Добрая, спокойная, заботливая, симпатичная и трудолюбивая. Замужем не была, детей нет. Я из хорошей семьи, где на первом месте стоят честность и взаимопонимание. Не пью и не курю. Устала от одиночества. Хочу детей, но до сих пор не встретила свою половинку. Познакомлюсь с простым мужчиной 35-40 лет, без вредных привычек, не судимым, который, как и я, устал от одиночества, мечтает о семье. Звоните, честно отвечу на все вопросы.

Адрес: Алене, 127549, г. Москва, ул. Бибиревская, д. 1, кв. 190. Тел. 8-968-675-94-27

Люблю природу

Хочу познакомиться с женщиной 27-40 лет, приятной внешности, не полной, простой. Вы без вредных привычек, трудолюбивая, добрая, веселая, согласны на переезд. Мне 40 лет (172-69 кг), простой, трудолюбивый, работаю, не судим. Люблю природу, животных, умею готовить. Вредные привычки – в меру.

Адрес: Сергею, 613711, Кировская обл., г. Мураши, ул. Мира, 44-1, тел. 8-962-895-97-06

Остались ли такие?

Надеюсь через нашу газету найти надежного, доброго, отзывчивого мужчину, которому еще не чужды порядочность, верность, который не способен на предательство. Я вдова, 48 лет, рост 158 см, образование среднее специальное. Добрая, порядочная, верная, заботливая.

Адрес: Никоновой Зинаиде, 658213, Алтайский край, г. Рубцовск-13, а/я 4. Тел. 8-983-109-53-02

Мы подружимся

Женщина, 49 лет (162-60), без жилищных и материальных проблем. Есть ребенок. Для создания семьи ищу мужчину с чувством юмора, доброго, не жадного, оптимиста. Рассчитываю на дружбу и взаимопонимание. К переезду не готова.

Лилия, Московская обл., тел. 8-926-673-68-90

Любила, верила, молилась...

Прожила в браке 36 лет. Любила, верила, молилась. Теперь одна, и это просто невыносимо! Ищу спутника жизни 45-60 лет, общительного, не ленивого, активного. Подарю всю нерастраченную любовь, внимание и нежность. Мне 54 года, очаровательная, веселая. Жду писем.

E-mail: galex-60@yandex.ru

Уехала бы в деревню

Вдова уже 5 лет. Муж у меня был деревенский. Я живу и работаю в городе, но если бы была возможность, то уехала бы в деревню. От мужа остался дом, только без мужских рук там делать нечего. В последнее время ездили туда только летом на неделю-две. Мне 42 года, я женщина с пышными формами. Дочери 17 лет, сыну 24 года. Если тебе от 45 лет, ты не судим, если с головой и руками все в порядке, то приглашу в наш дивный край сибирской природы, подальше от городского шума и смога, где будем только ты и я. Хочу, чтобы у нас был полный двор всякой живности, а значит, здоровые питание и образ жизни.

Адрес: Филипченко Анжелике Юрьевне, 660112, Красноярский край, г. Красноярск, пр. Металлургов, д. 10, кв. 56. Тел. 8-983-206-16-00

Чтобы жить в согласии

Мне 62 года, но выгляжу моложе. Добрая, порядочная, не расчетливая, жильем обеспечена, с приятной внешностью. Я одна, дети – отдельно. Живу в городе, но хочется перебраться в сельскую местность, поближе к земле, желательно в пределах Краснодарского края. Хочу познакомиться с подобным себе мужчиной, не расчетливым, с чувством юмора. Будем жить в согласии, помогать друг другу в горе и радости. Возраст – от 67 лет.

Галина, Краснодарский край, тел. 8-918-147-54-15

На все оставшиеся годы

Вдова, 61 год (160-67). Доброжелательная, порядочная, симпатичная женщина. Хочу встретить свою судьбу, прожить в любви и согласии оставшиеся годы. Соглашусь на переезд. Мужчина должен быть не старше 67 лет, порядочный, непьющий, добрый.

Лиля, тел. 8-962-852-85-47

Давайте познакомимся!

Мне 63 года, без вредных привычек и жилищных проблем, работаю, по гороскопу Близнецы. Порядочная, чистоплотная, трудолюбивая. Хотелось бы встретить мужчину спокойного, надежного, непьющего, 60-65 лет.

Адрес: Кривовой Лидии Васильевне, 123182, г. Москва, ул. Новощукинская, д. 14, кв. 37. Тел.: 8-962-910-44-39, 8-915-494-54-73

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Пятый год страданий

Муж – инвалид войны 1-й группы. Вот уже пятый год у него опоясывающий лишай слева на лице, затылке, шее и плече. Чем только не лечился! Пожалуйста, помогите моему любимому мужу Олешко Михаилу Тимофеевичу!

Адрес: Олешко Наталье Павловне, Украина, г. Харьков, пр. 50 лет СССР, д. 16, кв. 83

Надеемся только на вас!

Маме 87 лет, у нее гипертония, катаракта, в желчном пузыре камни, плохой слух, склероз головного мозга, бронхиальная астма и болезни сердца. У тети был микроинсульт, левая сторона парализована полностью, ничего не ощущает. Речь и слух не повреждены. Болит колено и плюс ко всему – диабет 2-го типа. Очень просим советов! Надеемся только на вас.

Адрес: Кудряшовой Нине Петровне (для Волковой Натальи Андреевны), 461667, Оренбургская обл., Северный р-н, с. Нижнее Челяево, ул. Центральная, д. 38

Системная красная волчанка

Дочке поставили диагноз системная красная волчанка. У кого есть опыт лечения этого коварного заболевания, как лекарствами, так и народными средствами? Помогите, очень прошу!

Адрес: Печенкиной Валентине, 50004, Украина, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, Центрально-городской р-н, ул. Челюскинцев, д. 8

Как восстановиться?

В прошлом году случилась беда – стеноз, паралич гортани. Целый месяц после операции пролежала в коме. Врачи сказали, что полного восстановления не будет. Теперь тяжело ходить, болят ноги, спина. Трудно и разговаривать. Еще хроническая почечная недостаточность (делали гемодиализ), шум в ушах, а в глазах – серые полосы. Слабость, одышка, нет сил ни в руках, ни в ногах, головные боли, синусовая тахикардия. И желудок болит, не все принимает. Была операция и по удалению кист на яичниках. Может, вы мне посоветуете какие-нибудь травы? Есть ли способы снять паралич гортани?

Адрес: Лебедевой Наталье Витальевне, 453503, Башкортостан, г. Белорецк, ул. Попова, д. 10

Надеемся на чудо

Болен мой сын. Вычитала, что в 260 км от Санкт-Петербурга и в 15 км от г. Лодейное Поле, в Свято-Троицком Александро-Свирском монастыре есть мощи Александра Свирского. Уже много веков они помогают всем. Но это очень далеко, чтобы ехать нам с больным сыном. А так хочется ему помочь! Кто знает, где поблизости от нас находятся святые мощи?

Адрес: Изюровой Альбине Анатольевне, 352318, Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, х. Согласный, ул. Первомайская, д. 20

Камень в желчном пузыре

У зятя в желчном пузыре обнаружили камень (2 см). Есть ли какие народные средства, чтобы его растворить и обойтись без операции?

Адрес: Теленчак Марии, 443115, г. Самара, ул. Демократическая, д. 29, кв. 15

Кашель днем и ночью

Маме 86 лет. У нее ишемия, стенокардия. Без мочегонных трав не ходит в туалет. Она не лежачая, сидит, встает у стола. Но больше, конечно, полулежит. Уже больше года днем и ночью ее мучает сухой кашель. Врач говорил, что он сердечный. А что делать, мы так и не поняли. Чем помочь маме? Она уже измучилась.

Адрес: Бурдыгиной Людмиле Петровне, 603069, г. Нижний Новгород, ул. Тростниковая, д. 1

Фантомные боли

Моему мужу Логинову Александру Тимофеевичу в 2011 году ампутировали правую ногу чуть выше колена. Хотя ее нет, муж часто жалуется на боли то в пятке, то в пальцах, то в колене, как будто нога цела. Даже не может уснуть от сильной боли, если не примет лекарство. Протез не надевает – больно культе. Что делать в таких случаях, от чего это зависит и долго ли так будет продолжаться? Очень прошу написать нам, надеемся на ваши советы!

Адрес: Логинову Александру Тимофеевичу, 186166, Карелия, Пудожский р-н, д. Семеново, д. 94

Мир не без добрых людей

Болею примерно 1,5 года. Диагнозы после полного обследования: хронический гастрит с пониженной кислотностью, хеликобактер, дискинезия, хронические панкреатит и пиелонефрит, кандидоз ЖКТ, слизистых оболочек. Проявлений аллергии пока нет. Назначенные лекарства не дали особого результата. Во рту высыпания, эрозия с белым налетом, жжение. Постоянно сморкаюсь – наверное, кандиды в гайморовых пазухах. Врачи говорят, что без противогрибковых препаратов не вылечиться. Но я очень плохо перенесла прием лекарства. Может, есть другие варианты? Кто сам вылечился? Мир не без добрых людей. Надеюсь и жду писем, хотя бы с поддержкой.

Адрес: Сомовой Любови Александровне, 399820, Липецкая обл., г. Данков, ул. Ватутина, д. 7/3

Нужен точный рецепт

От имени 400 человек, проживающих в доме-интернате для престарелых и инвалидов, обращаюсь к вам с огромной просьбой. Напишите, пожалуйста, как правильно пользоваться сосновыми шишками, настоянными на водке. Нужен подробный рецепт приготовления настойки. Сколько времени ее принимать и какой делать перерыв? От каких болезней она помогает? Очень ждем ответа.

Адрес: Шибникову Виктору Федоровичу, 393462, Тамбовская обл., г. Уварово, ул. Дачная, д. 1, дом-интернат

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №12(330)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 26.05.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 15 июня.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

